

**Государственное бюджетное учреждение города Москва
Центр содействия семейному воспитанию «Радуга»
Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы**

Принято на заседании
Педагогического совета
ГБУ ЦССВ «Радуга»
Протокол № 7
«21» сентября 2025г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Искусство танца»

Направленность: художественная

Уровень: ознакомительный (от 5 до 10 лет)
базовый (от 11 до 18 лет)

Возраст обучающихся: 5 -18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:

Лычева Евгения Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2025

Содержание

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Содержание программы
4. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение
5. Список литературы
6. Приложения

2. Пояснительная записка

Актуальность.

Начиная с древнейших времен, танец был и остается и способом мышления, и способом самовыражения. На всем пути исторического развития прослеживается процесс формирования характерных черт и способов выражений мыслей и чувств человека через движение, жест и позу, что привело к возникновению различных видов хореографического искусства. Вместе с тем, характерной чертой хореографии является наиболее быстрое реагирование на изменения, происходящие в культурной жизни общества, что влечет за собой возникновение новых танцевальных форм, изменение самого пластического языка и техники движения. Таким образом, наряду с устоявшимися 3 видами хореографии, идет постоянный процесс «вливания» новых направлений, отражающих мироощущение данного поколения. Хореография, являясь ведущим пластическим искусством, использует в качестве материала человеческое тело, организовывая его движения по законам музыкальной гармонии. Сознательное использование сущностных основ хореографии дает право говорить об этом искусстве как об инструменте целенаправленного развития творческого потенциала ребенка, формирования его ценностных ориентаций, эстетики тела и души

Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье, помогает раскрыть внутренний мир, сформировать в детях уверенность в себе, упорство, трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения. Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Через изучение основ хореографии дети приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, у них формируется художественно-эстетический вкус. Данная программа позволяет решать проблему социализации детей и способствует развитию интереса у обучающихся к здоровому образу жизни, позволяет совершенствовать двигательные навыки и умение работать в команде. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Новизна программы.

Программа представляет синтез различных направлений хореографии: эстрадной и классической, народной и современной, которые позволяют осуществить комплексную хореографическую подготовку, что актуально в современном обществе. Сделано это, прежде всего, для поддержания интереса к хореографии и возможности разнообразить исполнительский репертуар. Танец неотделим от природно-физической организации ребенка и его естественно-природных задатков, фактуры тела. Это привело к необходимости ввести в программу такое направление, как «Партерная гимнастика». Таким образом, представленный в программе «Искусство танца» комплекс, его структура и взаимосвязь модулей является новизной. Развитие коммуникативной компетенции позволяет выпускникам программы представлять и отстаивать свою точку зрения, выработать уважительное отношение к ценностям

других людей и сообществ. Программа «Искусство танца» представляет собой образец авторского творческого изменения преподавания, значительно отличается от существующих аналогов и позволяет достичь положительных результатов обучения, это подтверждается высокими результатами обучающихся, занимающих призовые места на конкурсах как муниципального, регионального, российского так и международного уровня.

Отличительной особенностью программы является введение нравственного компонента в программу посредством воспитательных мероприятий с обучающимися на занятиях. В программу включены воспитательные мероприятия, целью которых является формирование навыков и понятий здорового образа жизни, принятие семейных ценностей; знание; уважение к себе и к другому человеку; сплочение коллектива, повышение активности, творческой реализации, способность адаптироваться в социуме.

Направленность программы-художественная.

Целесообразность программы.

Используемые в программе формы, методы и средства обучения создают условия культурного, социального, профессионального самоопределения и творческой самореализации личности каждого обучающегося. В программе представлен комплексный подход к формированию и развитию у детей творческих способностей, это одновременное совершенствование нескольких взаимодополняющих друг друга способностей: развитие фантазии, креативности, чувства ритма, темпа, умения владеть и управлять своим телом, коллективности, сценического, хореографического и актерского мастерства. Программа не только способствует приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и помогает формировать нравственные и волевые качества, призвана помочь осознать свою индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе, активно и позитивно участвовать в преобразовании окружающего мира. Программа «Искусство танца» позволяет ребенку реализовать себя, попробовать свои силы в разных танцевальных жанрах, стилях и направлениях.

Цель программы- развитие творческих способностей обучающихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством хореографического искусства.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить обучающихся с многообразием мира хореографического искусства, с историей развития хореографии;
- способствовать приобретению знаний в области хореографического искусства;
- познакомить обучающихся со стилевыми и специфическими особенностями танцев;
- способствовать приобретению исполнительских навыков классической, народной и современной хореографии;
- обучить составлению танцевальных комбинаций, инсценировок, танцев;
- сформировать навыки участия в коллективной репетиционной работе и концертной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности за коллектив при совместной работе;
- воспитывать художественный вкус и культуру исполнительского мастерства;
- воспитывать активную гражданскую позицию, равнодушное отношение к жизни;
- воспитывать культуру поведения, способность к сопереживанию, доброту и отзывчивость;
- воспитывать умение доводить начатое дело до конца;
- воспитывать чувство уважения к результатам труда своего и партнера;
- способствовать повышению духовного и нравственного развития;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.

Развивающие:

- развивать эмоционально-волевую сферу обучающихся;
- развивать устойчивый, целенаправленный интерес к хореографии;
- развивать навыки сценического поведения и исполнительства;
- развивать коммуникативные умения;
- развивать лидерские качества;
- развивать чувство ритма, темпа, хореографическую память;
- формировать музыкальность и артистичность;
- развивать двигательные функции, гибкость, пластичность, координацию движений, выносливость;
- развивать творческое воображение, фантазию, образное художественное мышление.

Планируемые (ожидаемые) результаты реализации программы

- создание творческого содружества детей;
- танцевальный коллектив с преемственностью его участников;
- повысится престиж коллектива у общественности, специалистов;
- будут достигнуты презентабельные результаты (призовые места в городских, российских, международных фестивалях и конкурсах).

В результате обучения по программе обучающиеся будут **знать:**

- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности;
- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;

иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития хореографии;
- о тенденциях развития в хореографии.

Обучающиеся будут **уметь:**

- исполнять основные танцевальные движения в характере классического, народного танца, современных молодежных направлений танца (contemporary, hip-hop и др.).

- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания лексического материала;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- владеть навыками сценической практики;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с музыкой;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии;
- выполнять комплексы дыхательных, ритмико-гимнастических, музыкально-ритмических упражнений;
- слушать музыку, понимать её характер, настроение, знать музыкальные термины, определяющие характер музыки;
- определять сильную и слабую доли, выразить их с помощью пластики, мимики, жестов, движений.

Краткая характеристика целевой группы обучающихся

К занятиям допускаются воспитанники от 5 до 18 лет.

Группы формируются от 4 человек.

Срок реализации программы и её объём:

Срок реализации программы 1 год.

Объём – 324 часа:

-для ознакомительного уровня – 108 часов.

-для базового уровня – 216 часов.

Формы обучения при реализации программы:

-групповая,

-индивидуальная,

-коллективная.

Форма обучения для всех возрастных категорий воспитанников – очная.

Режим занятий, особенности организации учебного процесса

Ознакомительный уровень (от 5 до 10 лет) - занятия проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин).

Базовый уровень (от 11 до 18 лет) - занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа (2*45 минут с обязательным 15 минутным перерывом).

Формы проведения занятий:

- учебное занятие (теория и практическое закрепление);
- класс-концерт (открытое, контрольное занятие специалистов);
- репетиция;
- концерты, спектакли, конкурсы (работа на сцене);

- творческая мастерская;
- занятие-игра;
- самостоятельная работа;
- посещение спектаклей, концертов, мастер-классов и т.п.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа является ознакомительной и развивающей, она не предполагает зачетно-экзаменационной системы контроля за результатами образования.

Формой подведения итогов является участие воспитанников в концерте по окончании реализации программы. Кроме того, формой проверки усвоения учащимися программы является участие в фестивалях, конкурсах районного, окружного, городского и всероссийского уровня.

3. Содержание программы

3.1. Учебно-тематический план (ознакомительный уровень)

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Вид и форма контроля
		Всего час.	Теор.	Практ.	
Раздел 1. Введение (1 ч.)					
1.1.	Вводное занятие: знакомство с группой. Техника безопасности. Организационные вопросы.	1	1	0	вопросы
Раздел 2. Азбука танцевального движения (18ч.)					
2.1.	Музыкальная грамота	8	2	6	вопросы, контрольные упражнения
2.2.	Ритмические упражнения	10	2	8	
Раздел 3. Основы классического танца (15ч.)					
3.1.	Постановка корпуса, рук, ног	3	1	2	вопросы, контрольные упражнения
3.2.	Relevés	3	1	2	
3.3.	Demi и Grand Plies	5	1	4	
3.4.	Battements tendus	4	1	3	
Раздел 4. Основы эстрадного танца (10ч.)					
4.1	Знакомство с эстрадным танцем	2	1	1	вопросы, контрольные упражнения, самост. работа
4.2	Техника исполнения основных элементов	8	2	6	
Раздел 5. Партерная гимнастика (25ч.)					
5.1	Упражнения для укрепления мышц стопы	5	1	4	вопросы контрольные упражнения
5.2	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	5	1	4	

5.3	Упражнения для укрепления мышц спины	5	1	4	
5.4	Упражнение на развитие гибкости спины	5	1	4	
5.5	Упражнения на развитие выворотности ног и танцевального шага	5	1	4	
Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа (30ч.)					
6.1	Танцевальный этюд	10	1	9	вопросы, контрольные упражнения, самост. работа
6.2	Танцевальная композиция 1	10	1	9	
6.3	Танцевальная композиция 2	10	1	9	
Раздел 7. Социальная деятельность (9ч.)					
7.1.	Конкурсы	2	1	1	вопросы, контрольные упражнения, концерт, спектакль
7.2.	Мероприятия Центра и мероприятия воспитательного характера	7	1	6	
	Всего:	108	22	86	

3.1.1. Содержание учебно-тематического плана (ознакомительный уровень)

№ п/п, название раздела, темы	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
Раздел 1. Введение (1ч.)		
1.1. Вводное занятие	Теоретическое занятие (1ч)	Знакомство с детьми, беседы о технике безопасности и правилах поведения в танцевальном зале
Раздел 2. Азбука танцевального движения (18ч.)		
2.1. Музыкальная грамота (8ч.)	Теоретическое занятие (2ч)	Знакомство с понятиями: Темп (быстро, медленно, умеренно), Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4 Контрастная музыка (быстро, медленно)
	Практическое занятие (6ч)	Маршировка в темпе и ритме музыки (шаги на месте, вокруг себя, вправо, влево), движение в характере музыки (быстрые, медленные и т.д.).
2.2. Ритмические упражнения (10ч.)	Теоретическое занятие (2ч)	Такт и затакт. Правила и логика перестроений, понятие линии, диагонали, колонны
	Практическое занятие	Повороты на месте (строевые), продвижения с прыжком (вправо, влево)

	(8ч)	Перестроение из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два, продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Игра «Трансформер». Ходьба с хлопками, с движениями рук. Танец «Хлопки». Танцевальные шаги, танцевальные шаги в образах (оленья, журавля и т.д.) Ритмические игры
Раздел 3. Основы классического танца (15ч.)		
3.1. Постановка корпуса, рук, ног в классическом танце (3ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Правила постановки корпуса у станка, на середине зала. Позиции рук и ног в классическом танце
	Практическое занятие (2ч.)	Выработка осанки, опоры. Проучивание позиций ног, рук. Проучивание поклона для девочек и мальчиков.
3.2. Releves (3ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Правила исполнения releve- поднимание и опускание на полупальцы, у станка и на середине зала.
	Практическое занятие (2ч.)	Упражнения на выработку крепости голеностопного, коленного сустава. Проучивание комбинаций с использованием данного элемента у станка по IV позиции.
3.3. Demi и Grand Plies (5ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Правила исполнения demi plie – полуприседание и grand plie –глубокое приседание
	Практическое занятие (4ч.)	Упражнения на развитие эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Практическое исполнение данного элемента.
3.4. Battements tendus (4ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Правила исполнения battement tendu – выведение и приведение ноги на носок во все стороны.
	Практическое занятие (3ч.)	Практическое исполнение данного элемента из I позиции в ногах во все стороны, комбинации лицом к станку.
Раздел 4. Основы эстрадного танца (10ч.)		
4.1. Знакомство с эстрадным танцем (2ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	История появления эстрадного танца, различные направления эстрадного танца, название основных элементов ЭТ, техника безопасности при выполнении упражнений.
	Практическое занятие (1ч.)	Практическое исполнение движений: поднимание и опускание плеч, скручивания. Работа над основными техническими

		приёмами эстрадного танца. Работа над танцевальными элементами и композициями.
4.2. Техника исполнения основных элементов (8ч.)	Теоретическое занятие (2ч.)	Терминология. Правила исполнения элементов.
	Практическое занятие (6ч.)	Выполнение упражнений для рук, скрещивание рук сзади в замке. Поочередный подъем одного и двух плеч. Выполнение упражнений на развитие подъема и шага. Передвижение в пространстве. Проучивание небольших этюдов: Кукла, Грибочки и т.д.
Раздел 5. Партерная гимнастика (25ч.)		
5.1. Упражнения для укрепления мышц стопы (5ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Правила выполнения упражнений.
	Практическое занятие(4ч.)	Упражнения для укрепления мышц стопы: «иголочка», «утюжок», «солнышко», «веер».
5.2. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (5ч.)	Теоретическое занятие(1ч.)	Правила выполнения упражнения.
	Практическое занятие(4ч.)	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: «велосипед», «уголок», «ножницы».
5.3. Упражнения для укрепления мышц спины(5ч.)	Теоретическое занятие(1ч.)	Правила выполнения упражнения.
	Практическое занятие(4ч.)	Упражнения для укрепления мышц спины: «лодочка» («рыбка»), «самолётик», «мячик» (перекаты).
5.4. Упражнение на развитие гибкости спины(5ч.)	Теоретическое занятие(1ч.)	Правила выполнения упражнений.
	Практическое занятие(4ч.)	Упражнение на развитие гибкости спины: «кобра», «колечко», «корзиночка», «плуг», «кошечка», «складочка», «мостик», «березка».
5.5. Упражнения на развитие выворотности ног и танцевального шага(5ч.)	Теоретическое занятие(1ч.)	Правила выполнения упражнения.
	Практическое занятие(4ч.)	Упражнения на развитие выворотности ног и танцевального шага: «лягушка» (сидя, лежа на животе, с наклоном вперед), наклоны в «шпагате», «шпагат», махи ногой (лежа на спине, боку, из положения, стоя на четвереньках), «флажок».
Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа (30ч.)		
6.1. Танцевальный этюд (10ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Прослушивание музыки на выбранный танцевальный этюд, определения характера и темпа.
	Практическое занятие (9ч.)	Проучивание основных движений: приседание, работа рук «как дворники»,

		повороты на месте с высоким подниманием бедра. Определение рисунка танца. Постановка и отработка номера.
6.2. Танцевальная композиция 1(10ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Прослушивание музыки на выбранный танцевальную, определения характера. Беседа на тему: нравиться – не нравиться, почему, какие движения можно исполнять на выбранную музыку.
	Практическое занятие (9ч.)	Определение рисунка танца. Проучивание движений: подскоки, шаги вправо и влево с наклоном корпуса. Эмоции в танце. Работа в паре, взявшись за руки. Постановка и отработка номера.
6.3. Танцевальная композиция 2 (10ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Прослушивание музыки на выбранную танцевальную композицию определения характера и темпа. Беседа на тему: нравиться – не нравиться, почему, какие движения можно исполнять на выбранную музыку.
	Практическое занятие (9ч.)	Рисунок танца. Основные движения: смотрим вдаль, бег на месте с высоким подниманием бедра, releve. Актерская игра: изображаем, как мы испугались, злимся, удивляемся. Постановка и отработка номера.
Раздел 7. Социальная деятельность (9ч.)		
7.1. Конкурсы (2ч.)	Теоретическое занятие(1ч.)	Организационные вопросы, правила поведения в общественных местах: концертах, театрах, музеях.
	Практическое занятие (1ч.)	Выступление в конкурсах.
7.2. Мероприятия Центра и мероприятия воспитательного характера (7ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Просмотр фрагментов из балета «Щелкунчик», беседы.
	Практическое занятие (6ч.)	Участие в мероприятиях центра.

3.2. Учебно-тематический план (базовый уровень)

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Вид и форма контроля
		Всего час.	Теор.	Практ.	
Раздел 1. Введение (1 ч.)					
1.1.	Вводное занятие: знакомство с группой. Техника безопасности. Организационные вопросы.	1	1	0	вопросы

Раздел 2. Классический танец (29ч.)					
2.1.	Повторение пройденного материала	4	1	3	вопросы, контрольные упражнения
2.2.	Комбинации у станка	5	1	4	
2.3.	Battements tendus jete	10	1	9	
2.4.	Прыжки	10	1	9	
Раздел 3. Основы народного танца (24ч.)					
3.1.	Повторение пройденного материала	8	1	7	вопросы, контрольные упражнения
3.2.	Элементы народного танца	8	1	7	
3.3.	Дробные выстукивания	8	1	7	
Раздел 4. Основы современного танца (36ч.)					
4.1	Знакомство с современным танцем	8	1	7	вопросы, контрольные упражнения, самост. работа
4.2	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	14	1	13	
4.3.	Уровни. Кросс.	14	1	13	
Раздел 5. Гимнастика и акробатика (38ч.)					
5.1	Гимнастика	19	1	18	вопросы, контрольные упражнения,
5.2	Акробатика	19	1	18	
Раздел 6. Силовой тренаж (30ч.)					
6.1	Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса	10	1	9	вопросы, контрольные упражнения
6.2	Комплекс упражнений на укрепление мышц верхних и нижних конечностей	10	1	9	
6.3	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и ягодиц	10	1	9	
Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа (44ч.)					
7.1.	Танец	15	1	14	вопросы, контрольные упражнения, самост. работа
7.2.	Танец	15	1	14	
7.3.	Танец	14	1	13	
Раздел 8. Социальная деятельность (14ч.)					
8.1	Социальная деятельность (выступления на концертах. Конкурсах)	14	2	12	концерт, спектакль
	Всего:	216	21	195	

3.2.2. Содержание учебно-тематического плана (базовый уровень)

№ п/п и название раздела, темы	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
Раздел 1. Вводный		
1.1. Вводное занятие	Теоретическое занятие (1ч)	Знакомство с детьми, беседы о технике безопасности и правилах поведения в танцевальном зале
Раздел 2. Классический танец (29ч.)		
2.1. Повторение пройденного материала (4ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Правила постановки корпуса у станка, на середине зала. Позиции рук и ног. Понятие demi, grand plies, battements tendus.
	Практическое занятие (3ч.)	Повторение пройденного материала.
2.2. Комбинации у станка (5ч.)	Теоретическое занятие(1ч.)	Правила исполнения элементов, правила исполнения preparasions.
	Практическое занятие (4ч.)	Практическое исполнение комбинаций боком, держась за станок одной рукой с правой и левой стороны.
2.3. Battements tendus jete (10ч.)	Теоретическое занятие(1ч.)	Правила исполнения battements tendus jete – маленькие броски.
	Практическое занятие (9ч.)	Практическое исполнение элемента лицом к станку во все стороны.
2.4. Прыжки (10ч.)	Теоретическое занятие(1ч.)	Правила исполнения прыжков в классическом танце у станка, затем на середине. 1. Temps saute по I, II, и V позициям. 2. Pas echappe во II позицию. 3. трамплинные прыжки
	Практическое занятие (9ч.)	Практическое исполнение прыжков сначала у станка, затем на середине класса.
Раздел 3. Основы народного танца (24ч.)		
3.1. Повторение пройденного материала (8ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Правила исполнения элементов в характере народного танца. Беседы о национальных играх.
	Практическое занятие (7ч.)	Практическое исполнение пройденного материала за 1 год обучения.
3.2. Элементы народного танца (8ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Правила исполнения Ковырялочка, Веревоочки, Моталочка, Присядка.
	Практическое занятие(7ч.)	Проучивание подготовительных движений к исполнению элементов. Практическое исполнение элементов народного танца.

3.3. Дробные выстукивания (8ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Правила исполнения притопов, простой и двойной дроби у станка и на середине. Ключи.
	Практическое занятие(7ч.)	Практическое исполнение притопов всей стопой, каблуком (пяткой), носком Простая и двойная дробь. Ключи.
Раздел 4. Основы современного танца (36ч.)		
4.1. Знакомство с современным танцем (8ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	История развития современного танца. Основные направления современного танца. Структура урока.
	Практическое занятие (7ч.)	Изучение прямых позиций, положения рук, постановка корпуса. Разогрев.
4.2. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. (14ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Правила исполнения.
	Практическое занятие (13ч.)	Повороты и наклоны головы + Sundari Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: -подъем одного-двух поочередно вверх; -движение плеч вперед-назад; -твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - «восьмерка» - круги поочередно; -шейк плеч. Движение грудной клеткой – диафрагмой: -из стороны в сторону; -вперед-назад; -подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.
4.3. Уровни. Кросс. (14ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Правила исполнения.
	Практическое занятие (13ч.)	Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа). Шаги примитива. Шаги в модерн-джаз манере. Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»).
Раздел 5. Гимнастика и акробатика (38ч.)		
5.1. Гимнастика (19ч.)	Теоретическое занятие(1ч.)	Техника безопасности при исполнении элементов гимнастики. Правила исполнения.

	Практическое занятие (18ч.)	Упражнения на развитие выворотности, гибкости, шага. Упражнения выполняются в партере.
5.2 Акробатика (19ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Техника безопасности при исполнении элементов гимнастики. Правила исполнения.
	Практическое занятие (18ч.)	Общеукрепляющие, общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед, назад через голову, через плечо. Перекаты на грудную клетку с моста, «Свечка» на груди, стойка на руках у стены и на середине класса, колесо.
Раздел 6. Силовой тренаж (30ч.)		
6.1. Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса (10ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила исполнения.
	Практическое занятие (9ч.)	Комплекс упражнений.
6.2. Комплекс упражнений на укрепление мышц верхних и нижних конечностей (10ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила исполнения.
	Практическое занятие (9ч.)	Комплекс упражнений.
6.3. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины (10ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила исполнения.
	Практическое занятие (9ч.)	Комплекс упражнений.
Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа (44ч.)		
Танец 1 (15ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Прослушивание музыки на выбранный танец, определения характера. Беседа на тему: нравится – не нравится, почему, какие движения можно исполнять на выбранную музыку.
	Практическое занятие (14ч.)	Определение рисунка танца. Проучивание движений. Эмоции в танце. Работа в парах, с предметом (труба, саксофон). Постановка и отработка номера.
Танец 2 (15ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Прослушивание музыки на выбранную танцевальную композицию, определение характера и темпа, динамики движения. Беседа на тему: нравится – не нравится, почему, какие движения можно исполнять на выбранную музыку.

	Практическое занятие (14ч.)	Рисунок танца. Актерская работа – показ эмоций: злость, радость, влюбленность, удивление Игра с залом. Постановка и отработка номера.
Танец 3 (14ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Прослушивание музыки на выбранную танцевальную композицию, определение характера и темпа, динамики движения Беседа на тему: нравиться – не нравиться, почему, какие движения можно исполнять на выбранную музыку.
	Практическое занятие (13ч.)	Рисунок танца. Вальсовый квадрат. Балансе. Повороты на полупальцах вокруг себя. Постановка и отработка номера.
Раздел 8. Социальная деятельность (14ч.)		
8.1. Социальная деятельность (выступления на концертах. Конкурсах)	Теоретическое занятие(2ч.)	Просмотр фильма «Шаг вперед», беседа о правилах поведения за кулисами во время выступления, в зале во время конкурса.
	Практическое занятие (12ч.)	Выступление на мероприятиях центра, конкурсах.

4. Методическое и организационно- педагогическое обеспечение программы

Для достижения цели, задач и реализации программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие *хореографические принципы*:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения:

Дидактические принципы, обеспечивающие эффективность и качество образовательного процесса:

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов народного танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы:

- здоровьесберегающего обучения;

- игровые;
- обучения в сотрудничестве и развивающее обучение;
- информационные;
- проблемного обучения;
- проектной деятельности;
- технология коллективного взаимообучения;
- личностно-ориентированные технологии;
- технология сотрудничества.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1.Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.

2.Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3.Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4.Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Методы отслеживания результативности обучения, используемые педагогом в процессе определения уровня освоения программы: педагогическое наблюдение, опрос, анализ, мониторинг, беседа и пр.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование;
- наблюдение.

Формы контроля

Формы подведения итогов реализации программы: концертная деятельность, творческий отчет коллектива.

Входной контроль проводится вначале учебного года в различных формах: открытые занятия, сдача контрольных упражнений, контрольные вопросы, участие в мероприятиях Центра, фестивалях, конкурсах. Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте входного контроля (приложение №1).

Текущий контроль осуществляется в течение года в процессе наблюдения за индивидуальной работой ребенка на занятии. Форма проведения текущего контроля - наблюдение, творческие задания, выполнение упражнений, практические занятия.

Промежуточный контроль проводится в конце полугодия. Форма проведения промежуточного контроля: открытое занятие, контрольные упражнения, контрольные вопросы, самостоятельная работа, самоанализ обучающихся. Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте промежуточного/итогового контроля (приложение №2).

Итоговый контроль обучающихся проводится в конце обучения по итогу освоения программы. Форма проведения итогового контроля – концерт, открытое занятие, конкурс.

В конце года педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

Фиксация результатов промежуточного/итогового контроля осуществляется по рейтинговой системе («высокий», «средний», «низкий уровень»). Результаты педагогического наблюдения фиксируются в карте промежуточного/итогового контроля (приложение №2).

Критерии оценки

Входной контроль. Направлен на объективную оценку готовности обучающихся к началу изучения хореографического искусства.

Низкий уровень

Физическая подготовленность: плохое общее физическое состояние, слабые мышцы, низкая выносливость.

Музыкально-ритмические навыки: совершенно отсутствует чувство ритма, трудно воспринимать музыку.

Подвижность суставов: суставы жёсткие, низкие показатели общей растяжки.

Культурный кругозор: крайне малый объём знаний о культуре и истории танца.

Мотивация к обучению: низкая мотивация, пассивен в учебной деятельности.

Коммуникативные способности: замкнутость, сложно наладить контакты внутри коллектива.

Средний уровень

Физическая подготовленность: средняя физическая форма, ограничено разнообразие двигательных возможностей.

Музыкально-ритмические навыки: временами сбивается с ритма, музыкальные ощущения ещё формируются.

Подвижность суставов: есть ограничения в подвижности отдельных групп мышц.

Культурный кругозор: узкие знания в сфере культуры и искусства.

Мотивация к обучению: умеренная активность участия в учебном процессе.

Коммуникативные способности: развивается общение постепенно, есть застенчивость.

Высокий уровень

Физическая подготовленность: хорошее физическое состояние, высокая гибкость, развитая координация.

Музыкально-ритмические навыки: ясное восприятие музыки, хорошо развитое чувство ритма.

Подвижность суставов: высокая эластичность мышц, хорошая растяжка.

Культурный кругозор: заинтересованность в мире искусства, знание различных стилей и направлений.

Мотивация к обучению: проявляет инициативу, активно участвует в занятиях.

Коммуникативные способности: легко контактирует с окружающими, коммуникабельный.

Промежуточный контроль/итоговый. Положительная динамика личностных и предметных результатов:

1. Качество освоения теоретического материала;

2. Качество (правильность) выполнения упражнений экзерсиса (классического, народного);
3. Качество участия в концертах и конкурсах;
4. Сценическая культура;
5. Количество и качество самостоятельных хореографических проектов.

Система критериального оценивания.

Высокий уровень (3)	Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой
Средний уровень (2)	Обучающийся овладел не менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой
Низкий уровень (1)	Обучающийся овладел менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой

Календарный учебный график (ознакомительный уровень)

№ п/п	Месяц	Число, время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	по расписанию	теория	1	Вводное занятие. Т/Б	Танцевальный зал ЦССВ	вопросы, контрольные упражнения
			теория, практика	8	Музыкальная грамота		
			теория, практика	3	Ритмические упражнения		
2	октябрь	по расписанию	теория, практика	7	Ритмические упражнения	Танцевальный зал ЦССВ	вопросы, контрольные упражнения
			теория, практика	3	Постановка корпуса, рук, ног		
			теория, практика	3	Relevés	Танцевальный зал ЦССВ	вопросы, контрольные упражнения
3	ноябрь	по расписанию	теория, практика	5	Demi Grand Plies	Танцевальный зал ЦССВ	вопросы, контрольные упражнения
			теория, практика	4	Battmenets tendus		
			теория, практика	2	Знакомство с эстрадным танцем		
			теория, практика	4	Танцевальный этюд		
4	декабрь	по расписанию	теория, практика	6	Танцевальный этюд	Танцевальный зал ЦССВ	вопросы, контрольные упражнения, самостоятельная работа
			теория, практика	7	Техника исполнения основных элементов		

5	январь	по расписанию	практика	1	Техника исполнения основных элементов	Танцевальный зал ЦССВ	вопросы, контрольные упражнения, самостоятельная работа
			теория, практика	10	Танцевальная композиция 1		
6	февраль	по расписанию	теория, практика	5	Упражнения для укрепления мышц стопы	Танцевальный зал ЦССВ	
			теория, практика	5	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса		
7	март	по расписанию	теория, практика	5	Упражнения для укрепления спины	Танцевальный зал ЦССВ	вопросы, контрольные упражнения
			теория, практика	5	Упражнения на развитие гибкости		
			теория, практика	3	Упражнения на развитие выворотность		
8	апрель	по расписанию	теория, практика	2	Упражнения на развитие выворотность	Танцевальный зал ЦССВ	вопросы, контрольные упражнения, самост. работа, конкурсы
			теория, практика	10	Танцевальная композиция 2		
9	май	по расписанию	теория, практика	2	Конкурсы	Танцевальный зал ЦССВ	
			теория, практика	7	Мероприятия Центра		

Календарный учебный график (базовый уровень)

№ п/п	Месяц	Число, время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	по расписанию	теория	1	Вводное занятие. Т/Б	Танцевальный зал ЦССВ	вопросы, контрольные упражнения, самост. работа
			теория, практика	4	Повторение пройденного мат-ла		
			теория, практика	5	Комбинации у станка		
			теория, практика	8	Battmenets tendus jete		
2	октябрь	по расписанию	теория, практика	2	Battmenets tendus jete	Танцевальный зал ЦССВ «Радуга»	вопросы, контрольные упражнения, самост. работа
			теория, практика	10	Прыжки		
			теория, практика	4	Танец		
			теория, практика	8	Повторение пройденного мат-ла		
3	ноябрь	по расписанию	теория, практика	8	Элементы народного танца	Танцевальный зал ЦССВ	самоанализ, упражнения, самост. работа
			теория, практика	8	Дробные выстукивания		
			теория, практика	8	Знакомство с современным танцем		
4	декабрь	по расписанию	теория, практика	11	Танец	Танцевальный зал ЦССВ	вопросы, контрольные упражнения, самост. работа
			теория, практика	14	Изучение движений		

				9	Уровни. Кросс		
5	январь	по расписанию	теория, практика	5	Уровни. Кросс	Танцевальный зал ЦССВ	вопросы, контрольные упражнения
			теория, практика	15	Гимнастика		
6	февраль	по расписанию	теория, практика	4	Гимнастика	Танцевальный зал ЦССВ	контрольные упражнения
			теория, практика	19	Акробатика		
7	март	по расписанию	теория, практика	15	Танец	Танцевальный зал ЦССВ	контрольные упражнения, самостоятельная работа,
			теория, практика	10	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса		
			теория, практика	3	Упражнения для укрепления конечностей		
8	апрель	по расписанию	теория, практика	7	Упражнения для укрепления конечностей	Танцевальный зал ЦССВ	контрольные упражнения, самост. работа
			теория, практика	10	Упражнения для укрепления спины и ягодиц		
			теория, практика	6	Танец		
9	май	по расписанию	теория, практика	8	Танец	Танцевальный зал ЦССВ, иные площадки	контрольные упражнения, самостоятельная работа, конкурсы
			теория, практика	14	Социальная деятельность (концерты, конкурсы)		

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий необходимо:

1. Хореографический класс, оборудованный зеркалами, станками и специальным балетным покрытием;
2. В хореографическом классе должно быть хорошее освещение и вентиляция.
3. Специальная форма для занятий: у мальчиков – белая футболка, черные облегающие спортивные шорты, белые носки и балетные туфли, у девочек – черный комбинезон, белые носки и балетные туфли;
4. Коврик, утяжелители, скакалки, резины для занятий партерной гимнастикой, ОФП, силовым тренажером;
5. Наличие костюмов для номеров;
6. Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем, Bluetooth.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей;
2. Наглядные пособия: учебные DVD фильмы, нотный материал, CD диски, альбомы, книги по истории танца, персоналии-библиографии;

Информационные источники

1. Специальные журналы по хореографии «Балет и Танец» для учащихся.
2. Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).

5. Список литературы

1. Бриске И. Э. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе. - Москва, 2025г.
2. Искусство балетмейстера. Теоретико-практический курс для студентов хореографических специальностей высших учебных заведений. - Москва, 2025г.
3. Аттиков, А. М. Классический танец. Новые горизонты: учебное пособие / А.М. Аттиков. - 3-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Планетамузыки, 2024г.
4. Богданов, Г. Ф. Основы хореографической драматургии / Г. Ф.Богданов. - 7-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Планета музыки, 2024г.
5. Боярчиков, Н. Н. О балетмейстерском образовании: учебное пособие для вузов/ Н. Н. Боярчиков; составитель О. В. Грызунова, И. Ф. Сергеева; под редакцией О. И. Розанова. - Санкт-Петербург: Планета музыки, 2024.
6. Мур А. Бальные танцы - Москва, 2022г.
7. Богданов Г. Урок русского народного танца. - Москва, 2021г.
8. Васильева Т. Секрет танца. - Санкт-Петербург, 2021г.
9. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора, медицинский взгляд на танцы и тренировки. Изд. «Новое слово» - 2021г.
- 10.Захаров В.М. Танцы народов мира. - Москва, 2021г.
- 11.Ивановский Н.П. Бальный танец. - Калининград, 2021г.
- 12.Климов А. Основы русского народного танца - Москва, 2021г.
13. Кулагина И.Е. «Художественное движение» Программы дополнительного образования Министерства образования Высшей школы РФ, 2021г.

Список литературы для педагогов:

1. Сапогов, А. А. Школа музыкально-хореографического искусства / А. А. Сапогов. - 4-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Планета музыки, 2024г.
2. Смирнова, А. И. Мастера русской хореографии: словарь / А. И.Смирнова. - 3-е изд., стер. -Санкт-Петербург: Планета музыки, 2024г.
3. Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии учебное пособие / А. Я. Цорн. -3-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Планета музыки, 2024г.
4. Есаулов, И. Г. Хореодраматургия. Искусство балетмейстера / И.Г. Есаулов. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Планета музыки, 2023г.
5. Коптелова, Е. Д. Игорь Моисеев - академик и философ танца / Е.Д. Коптелова. - 5-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Планета музыки, 2023г.
6. Борзов А.А.- «Народный танец на самодеятельной сцене». Москва, 2021г.
7. Ваганова А.- «Основы классического танца» Л., Искусство, 2021г.
8. Касиманова, Л. А. Содержание профессиональной подготовки педагогов-хореографов в контексте современных концепций развития культуры: монография / Л. А. Касиманова. - Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020г.

Список литературы для обучающихся

1. Блок Л.Д. Классический танец: история и современность»- М., Искусство 2021г.
2. Видеоматериалы концертов, выступлений танцевальных коллективов.

Интернет-ресурсы:

<https://bolshoi.ru/> - сайт Большого театра,
<https://dancehelp.ru/> -хореографу в помощь,
<https://vk.com/vdohnovenie.fest> - Международный фестиваль искусств «Вдохновение»
<https://www.youtube.com/c/bartkaytis/video> творческая мастерская Елены Барткайтис,
https://vk.com/school_dance_online онлайн школа современного танца,
<https://www.mariinsky.ru/> - сайт Мариинского театра.
<https://www.horeograf.com>-мастер-классы по хореографии.
http://www.compozitor.spb.ru/catalog/?ELEMENT_ID=22793 сборник по хореографии.
<https://choreoresour.ru/raznoe.html>
<https://need4dance.ru/?cat=5> - методический отдел педагога – хореографа. – энциклопедия по хореографии.
<https://dancehelp.ru/lp/>- мастер-классы по хореографии

6. Приложения

Приложение №1

Карта входного контроля

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии					
		Физическая подготовленность	Музыкально-ритмические навыки	Подвижность суставов	Культурный кругозор	Мотивация к обучению	Коммуникативные способности

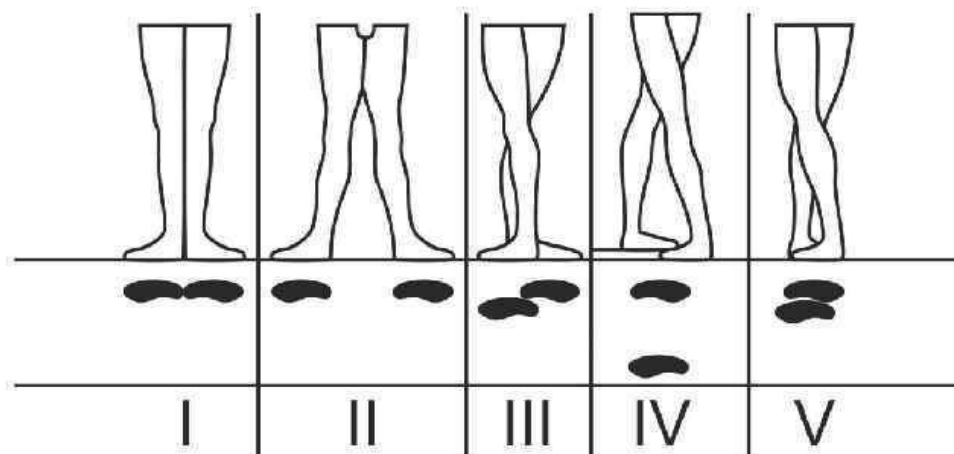
Приложение №2

Карта промежуточного/итогового контроля

№ п/п	Фамилия, имя	Критерии				
		Освоение теоретического материала	Выполнение упражнений экзерсиса (классического, народного)	Сценическая культура	Кол-во и качество самостоятельных хореографических проектов	Участие в концертах

1. Позиции ног и рук в классическом танце

ПОЗИЦИИ НОГ



ПОЗИЦИИ РУК



2. Позиции ног в народном танце.

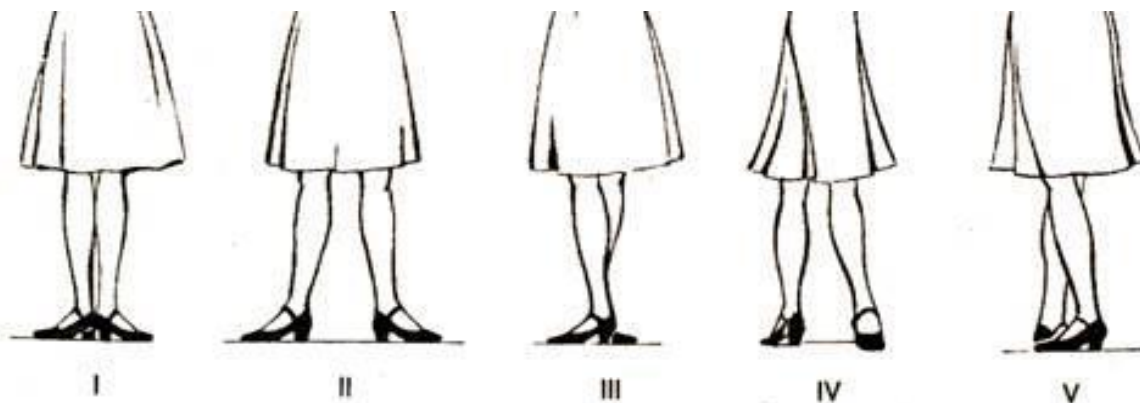
Пять открытых позиций (I, II, III, IV, V открытые позиции народно-сценического танца):

I позиция- пятки сомкнуты, носки разведены в стороны.

II позиция- ноги находятся на расстоянии одной ступни, носки разведены в стороны.

III позиция- пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги.

IV позиция- одна нога находится впереди другой на расстоянии ступни, носок ноги, стоящей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади.



V позиция- пятка одной ноги приставлена к носку другой.

Пять прямых позиций:

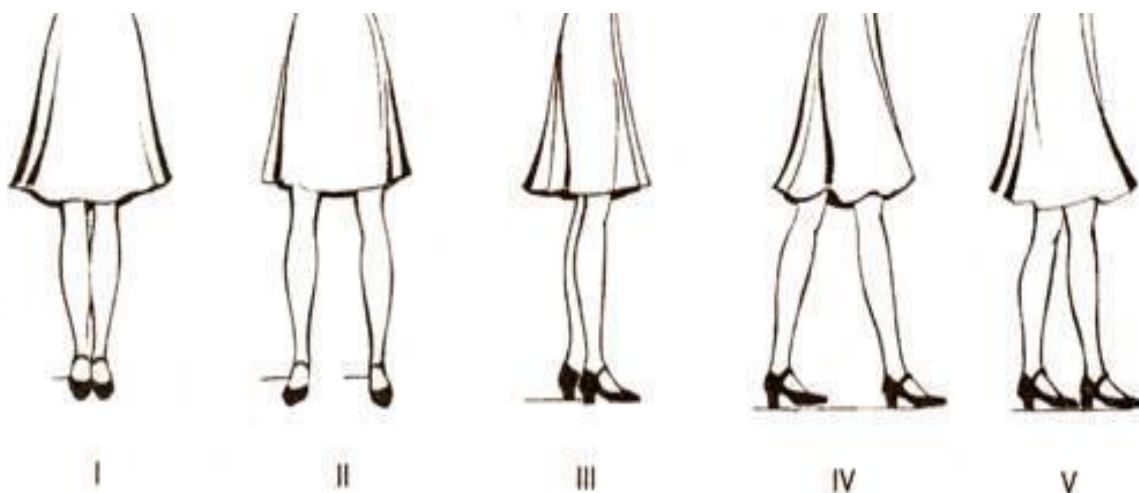
I прямая - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются дуг с другом.

II прямая - ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.

III прямая - ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, пятка одной ноги находится у середины стопы другой.

IV прямая - ноги поставлены по прямой дуг перед другом на расстоянии стопы.

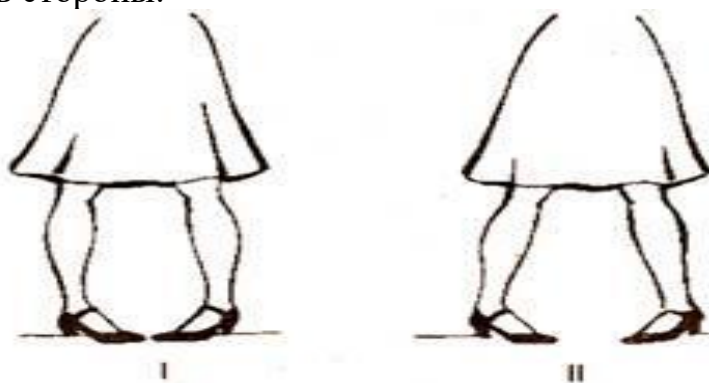
V прямая - ноги поставлены по прямой линии дуг перед другом, пятка одной ноги соприкасается с носком другой.



Две закрытые позиции:

I закрытая - носки повёрнуты внутрь, пятки разведены в сторону.

II закрытая - ноги повёрнуты внутрь на расстоянии стопы друг от друга, пятки разведены в стороны.



3. Положение рук, корпуса, головы, в народном танце.

Позиции рук.

I позиция - закруглённые в локтях руки подняты впереди корпуса на уровне груди.

II позиция - руки разведены в стороны, кисти направлены вперёд.

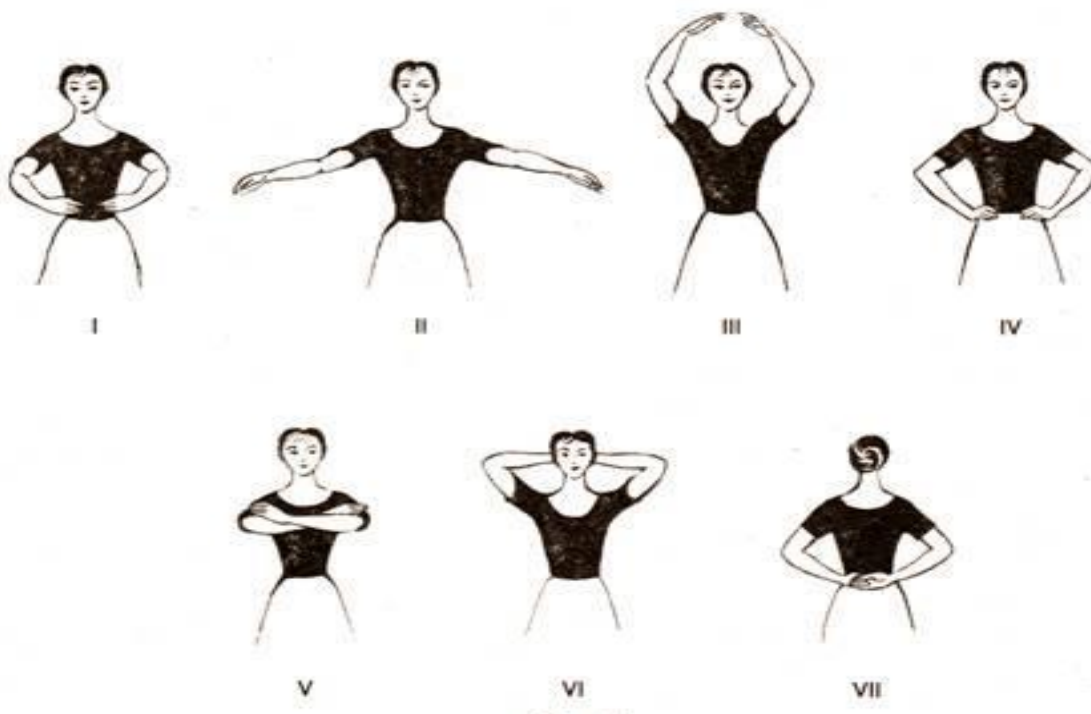
III позиция - округлённые в локтях руки подняты вверх.

IV позиция - руки лежат на талии; большой палец кисти - сзади, локти отведены в стороны.

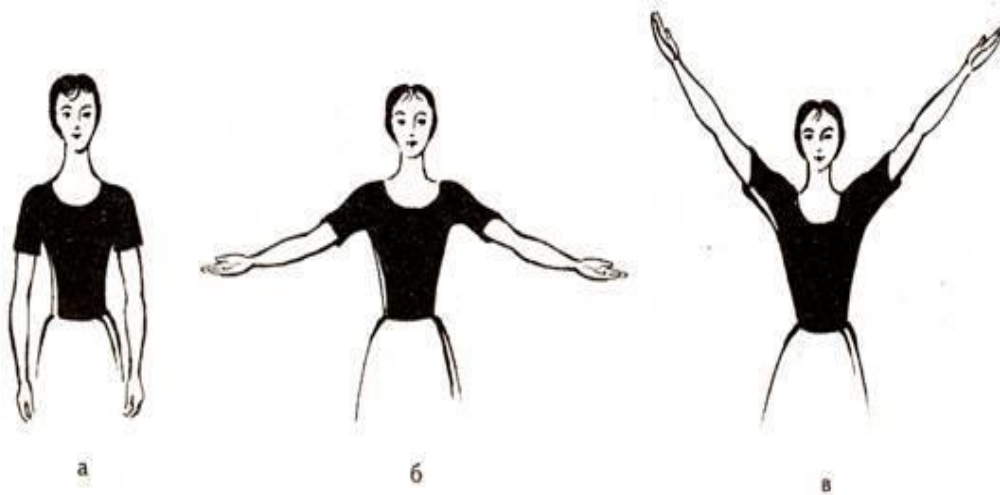
V позиция - руки скрещены перед грудью.

VI позиция - руки согнуты в локтях и заведены ладонями за голову.

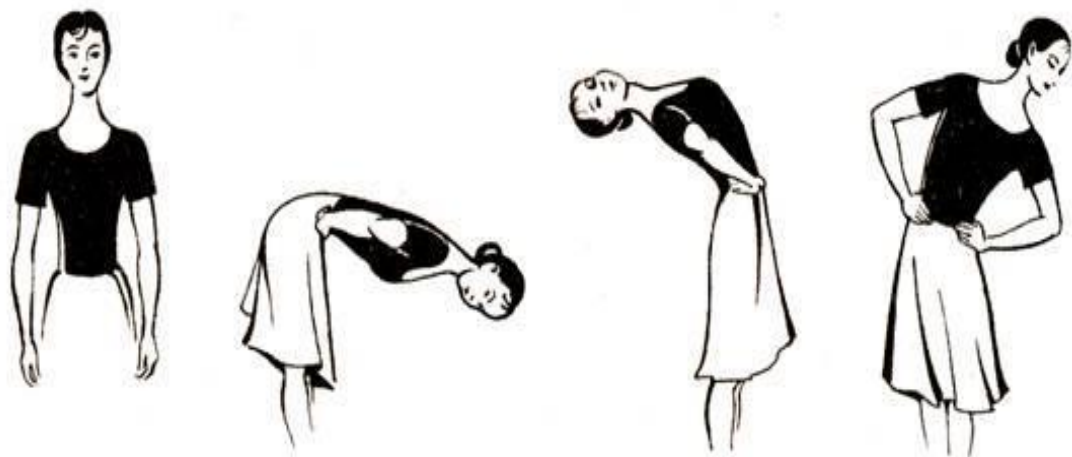
VII позиция - руки согнуты в локтях и положены тыльной стороной за спину на пояс. Одна кисть - тыльной стороной на поясе, другая на ладони первой.



Подготовительные положения рук.



Положение корпуса.



Корпус ровный

**Корпус от талии
наклонен вперед**

**Корпус от талии
отклонен назад**

**Корпус от талии
наклонен
в сторону
(вправо или влево)**

Положение головы.



Голова прямо

**Голова повернута
(вправо или влево)**

**Голова наклонена
(вперед, направо
или налево)**

**Голова отклонена
назад**

Комплекс ОФП №1

«Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»

Для верхних конечностей:

1. поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны;
2. круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений;
3. из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища:

1. повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

Для нижних конечностей:

1. сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах;
2. поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена);
3. стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс:

а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);

б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке.

в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений);

г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).

Комплекс ОФП №2

«Упражнения на развитие силовой выносливости»

Для мышц нижних конечностей.

«Приседание»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п.

Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

«Наклоны» (становая тяга).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Комплекс ОФП №3

«Упражнения на развитие силовой выносливости»

Для мышц спины.

«Тяга в наклоне».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы, приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

«Разгибание спины, лежа на животе» (гиперэкстензия).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Движение: И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.п.

Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Комплекс ОФП 4. Круговая тренировка.

(7 упражнений, 3 круга, отдых между кругами 1 минута).

Упражнения выполняются последовательно друг за другом без отдыха.

1. Бег в упоре лежа (30 секунд)
2. Подъем туловища из положения лежа (16 раз)
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (8 раз)
4. Гиперэкстензия лежа на животе (16 раз)
5. Косые скручивания (16 раз)
6. Подъем туловища из положения лежа с выпрыгиванием (8 раз)
7. Планка (30 секунд)

Силовой тренаж
Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса

Название упражнения	Техника выполнения
«Планка»	Эффективное упражнение, о существовании которого многие даже не подозревают. А ведь, выполняя его, вы укрепляете пресс, бедра, плечевой пояс и ягодицы. Спина при выполнении должна быть идеально прямая, при нарастании напряжения тут же прекращайте упражнение, чтобы не травмировать себя. Напрягите ягодицы, это значительно облегчит упражнение. Ноги не сгибайте в коленях, это создаст избыточную нагрузку. Никогда не ставьте локтевые суставы шире, чем плечевые. Благодаря этому правилу вы не причините суставам вреда. Время выполнения – до первых возникших неприятных ощущений, но не более двух минут. Выполнять желательно не более одного раза в день. Здесь принцип – чем больше количество повторов, тем лучше – не действует.
Скручивание и велосипед»	Лягте на пол, соедините руки на затылке. Запомните, никогда не сцепляйте пальцы, это может травмировать шейный отдел! Старайтесь дотронуться локтем до противоположного колена, при этом нога, не участвующая в процессе, выпрямлена. Количество повторений – 3 подхода по 10-15 раз
«Скручивание локтем к колену»	Лягте на пол, соедините руки на затылке. Пальцы не сцепляйте. Затем, скрестите ноги, как показано на рисунке. Коснитесь правым локтем левого колена. Далее, поменяйте ноги местами и тянитесь, соответственно, левым локтем к правому колену. Количество повторений – 15 раз на одну ногу и 15 раз на другую
«Скручивание»	Лягте на пол, ноги при этом согните в коленях. Руки положите на затылок, пальцы не сцепляйте. Поясница не должна отрываться от пола. Напрягая только мышцы пресса, тяните голову, шеи и лопатки вперед, только не за счет рук! Вы должны чувствовать, как напрягается именно

	пресс. Плавно опуститесь обратно. Количество повторений – 2-3 подхода по 20-25 раз.
«Двойное скручивание»	Лягте на пол, руки вдоль тела. Затем, напрягая мышцы пресса, одновременно подтяните обе ноги, при этом туловище поднимите навстречу. Руки должны касаться ног, как на рисунке. Вернитесь в исходное положение. Количество повторений – 1-2 подхода по 10-15 раз.
«Ножницы»	Одно из самых известных и несложных упражнений. Лежа на полу, вытяните руки вдоль тела. Голову не поднимайте, иначе будет излишняя нагрузка на шейный отдел, а это никому не нужно. Поднимите полностью прямые ноги над полом и представляя, что это ножницы, рассекайте воздух слева направо и наоборот. Количество повторений – 2 подхода по 15-20 раз.
Обратное скручивание	Лежа на полу, поднимите ноги так, чтобы они были перпендикулярно туловищу. Руки вытяните вдоль тела, голову не поднимайте. После этого, стараясь напрягать именно мышцы пресса, тянитесь ногами к груди. Если это слишком тяжело, первое время можете сгибать ноги в коленях. Количество повторений – 2 подхода по 10-15 раз.
«Альпинист»	Хорошо не только для тренировки мышц пресса, но и для кардио тренировки. Встаньте в позицию, как будто вы отжимаетесь. Не прогибайте спину и поясницу, от головы до ног должна быть одна прямая линия. Поднимите одну ногу, как показано на рисунке и подтяните ее к груди. Мышцы пресса при этом должны быть напряжены. Опустив ногу, сделайте паузу, поднимите другую. Количество повторений – 2-3 подхода по 15-20 раз.

Комплекс упражнений на укрепление мышц верхних и нижних конечностей

Упражнения на укрепление рук

Название упражнения	Техника исполнения
Махи руками	Данное упражнение является разминочным на руки и плечи. С него обязательно нужно начинать выполнение комплекса для укрепления конечностей. Стоим ровно, делаем попеременно энергичные махи руками вверх. Выполняем 10 упражнений с 3 подходами.
Различные виды отжиманий	Стоят на первом месте среди тренировок на руки без гантелей. Гармонично прорабатывают мышечные группы, делая плечи и руки красивыми и худыми. Разновидности этого движения с собственным весом позволяют увеличивать и уменьшать нагрузку, а так же смещать её акцент на различные области мышц.

	Отжимание от стены практикуется чаще всего для разогрева целевых мышц перед тренировкой. Отойдя на шаг от стены, отжимаемся руками, расположенными на уровне груди максимальное количество раз. Отжимание с колен включено во многие тренировочные комплексы. Даёт прекрасную нагрузку на мышцы плечевого пояса. Его под силу выполнить тем, кто недавно приступил к тренировкам. После данного упражнения через некоторое время можно выполнять более сложный вариант – отжимание от пола. В выполнении упражнение довольно простое. Опираясь на колени и ладони, скрещиваем лодыжки. Выполняем максимально возможное количество отжиманий, полностью распрямляя руки.
Обратные отжимания	Для выполнения обратных отжиманий вам потребуется стул или скамья. Присядьте на полусогнутых ногах, кистями рук обхватите края сиденья. Держите спину ровно. Угол между плечом и предплечьем должен составлять 90 градусов. На вдохе опускайтесь настолько низко, насколько можете, затем на выдохе поднимайтесь. Существует более простой вариант упражнения. Для него нужно поставить руки близко друг к другу и выполнять отжимания, выставив вперед прямые ноги.
Планка	Лучшее упражнение для выполнения в домашних условиях, пользующееся популярностью среди новичков и профессионалов. За счёт удержания изометрической и статической позы отлично сжигает калории и укрепляет пресс. Прорабатывает мышцы с акцентом на руки. Укрепляет предплечье, запястья и кисти. Многие выполняют дома именно это упражнение с целью профилактики накопления жировых отложений. Ложимся на пол и упираемся на пальцы ног и ладони. Тело, вытянутое в линию, образует планку. Дышим свободно и размерено. Держим такое положение минуту.
Прыжки на скакалке	Это универсальное упражнение на основные группы мышц. Прыжки дают хорошую нагрузку на внутреннюю сторону предплечья: обычно её бывает непросто проработать!

Упражнения для укрепления мышц ног

Название упражнения	Техника исполнения
Классическое приседание	Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд, подбородок приподнят. Сгибая ноги в коленях,

	опускаемся до положения, при котором в коленном суставе будет образован прямой угол. Делаем десять приседаний с тремя повторами.
Приседание «Плие»	Акцентирует нагрузку на внутреннюю поверхность бедра. Приседаем с прямой спиной, руки можно вытянуть вперёд или обхватить ими плечи. Ноги должны быть шире плеч, носочки развёрнуты. Приседаем, как и в первом случае, не полностью, в медленном темпе. Делаем десять приседаний с тремя повторами
Выпады	Станьте ровно, подбородок приподнят, руки опущены. Делаем шаг вперёд правой ногой, опираясь на всю площадь ступни. Удерживаем в колене прямой угол, держим равновесие. Левая нога при этом вытянута, колено приближено к полу. Корпус немного наклоняем вперёд, следим за удержанием равновесия. Повторяем пятнадцать – двадцать раз. Когда вы адаптируетесь к нагрузке и научитесь без труда соблюдать технику, можно делать по два – три подхода в быстром темпе.
Велосипед	Выполняем лёжа на спине. Руки подкладываем под голову. Ноги немного приподнимаем над уровнем пола и «едем на велосипеде», поочерёдно сгибая колени. Чем ближе бёдра к полу – тем больше прорабатываем пресс. Повторяем десять раз с тремя подходами. Между подходами отдых в течение тридцати секунд для расслабления поясницы.
Подъем на носки (на икры)	Становимся ровно, плечи отводим назад, подбородок приподнимаем. Руки кладем на пояс, поднимаемся на носочки, и, задерживаясь на три счёта, опускаемся. Акцентируем внимание на икроножной области. Повторяем десять раз с тремя подходами.
Стульчик	Становимся спиной к стене и немного от неё отступаем. Медленно опускаемся на воображаемый стул. Имитируем сидение на стуле в среднем от тридцати секунд до одной минуты. Спину и затылок плотно прижимаем к стене, в коленном суставе удерживаем прямой угол. Усилием бедра и голени, выпрямляем ноги и поднимаемся. Потряхивая стопами, расслабляемся в течение тридцати секунд. Повторяем от трёх до пяти раз.

Комплекс упражнений на укрепление мышц спины

Название упражнения	Техника выполнения
Кошечка	Встаньте в позицию «на четвереньках». Сделайте вдох. В это время не спеша выгибайте спину, опуская вниз

	голову. Выдыхая, плавно прогните спину. А голову, наоборот, поднимите кверху, глаза направьте в потолок. Сделайте 10 повторов
Перекатывания	Сядьте на гимнастический коврик. Ноги согните, обнимите их руками и подтяните к корпусу. Положите подбородок на колени. Очень осторожно перекатывайтесь назад. Дотронувшись головой до пола, вернитесь в первоначальную позу.
Поднимаемся из положения лежа	Лягте на живот. Правую руку поместите на затылок, а левую – отведите в сторону. Головой тянитесь вверх. Максимально поднимите верхнюю половину туловища. Бедра держите прижатыми к полу. Выполните упражнение по 10 раз на каждую руку.
Лодочка	Лежа на животе, одновременно поднимаем руки и ноги вверх
Пловец	Из положения лежа на животе совершаются махи прямыми руками и ногами в воздухе с имитацией движений пловца

