

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

Принято на заседании  
Педагогического совета  
ГБУ ЦССВ «Радуга»  
Протокол № 1  
« 31 » августа 2023 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

**«Искусство танца»**

Направленность программы – художественная

Уровень – ознакомительный (5-10 лет),  
базовый (11 -18 лет).

Возраст обучающихся – 5-18 лет

Срок реализации программы – 1 год

Разработчик программы:

**Лычёва Евгения Валерьевна**

педагог дополнительного образования

г. Москва  
2023 г.

# Содержание

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



## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец является одним из древнейших видов народного творчества. Посредством танца народ передавал свои мысли, чувства, характер, настроение, отношение к жизни. Вся история танца того или иного народа была связана с его бытом, обычаями, культурой, традициями, образом жизни, географическим расположением. В нем отражается современное понимание действительности средствами издавна сложившегося танцевального языка, доступного, понятного народу, любимого им. Содержание и выразительные средства все время развиваются в соответствии с изменениями, происходящими в жизни.

### **Актуальность.**

В результате анализа учебно-воспитательного процесса, после изучения потребностей детей было выявлено, что многие учащиеся, хотели бы изучать не одно хореографическое направление, как предлагают многие хореографические объединения, а несколько, что позволило бы детям, хотя бы на базовом уровне, владеть как народным, классическим так и современными видами танцев. Так же у современных детей большой популярностью пользуется умение владеть, основными элементами гимнастики и основами актерского мастерства. 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.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что программа отвечает потребностям общества в формировании гармонично развитой личности в целом. Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

### **Новизна программы.**

В программе учтены и адаптированы возможности учащихся младшего, среднего и старшего возраста, основные направления хореографии: гимнастика, классический, народно-сценический и современный танцы. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого учащегося, а также на развитие его сценической культуры. Данная программа направлена не только на формирование умений и навыков в искусстве хореографии, но и развитие творческого аспекта личности ребенка и формирование его активной жизненной позиции.

Отличительная особенность данной программы заключается в синтезе классического, народного и современного эстрадного танца. Сделано это, прежде всего, для поддержания интереса к хореографии и возможности разнообразить исполнительский репертуар.

Также 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** - художественная.

**Цель программы:** гармоничное развитие личности ребенка средствами хореографического искусства.

**Задачи программы:**

*1. Обучающие:*

- сформировать практические умения и навыки;
- научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями;
- познакомить с различными стилями танца. познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве

*2. Развивающие:*

- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма
- содействовать развитию мышечно-связочного аппарата и природных хореографических способностей (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок);
- развить у детей мотивацию познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров;
- содействовать развитию музыкально-ритмических способностей детей (чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой), творческое мышление, воображение, фантазию;
- развить творческие и организаторские способности;

*3. Воспитательные:*

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- воспитать активную жизненную позицию, лидерские качества;



- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

### **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*:

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

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, выражать их с помощью пластики, мимики, жестов, движений.

### **Краткая характеристика целевой группы.**

На ознакомительном уровне занимаются воспитанники от 5 до 10 лет.

На базовом уровне занимаются воспитанники от 11 до 18 лет.

### **Срок реализации программы**

Срок реализации программы 1 год.

Ознакомительный уровень - 108 часов.

Базовый уровень - 216 часов.

**Форма обучения** – очная.

### **Режим занятий, особенности организации учебного процесса**

*Ознакомительный уровень* - занятия проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин).

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

### **Форма организации деятельности:**

- групповая (состав групп – разновозрастной);
- индивидуальная,
- коллективная (разного возраста).

*Индивидуальная форма* занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся.

Индивидуальная форма занятий используется при работе:

- с обучающимися категории «одарённый»;
- с детьми с особенностями развития.

*Групповая форма работы* – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

### **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;
- тренинг;
- открытое занятие;
- посещение спектаклей, концертов, мастер-классов и т.п.

## **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Так как, программа является дополнительной и развивающей, она не предполагает зачетно-экзаменационную систему контроля за результатами образования.

Формой подведения итогов по окончании реализации программы, является участие детей в концертах, спектаклях, конкурсах (работа на сцене). Таким образом система оценки результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Искусство танца» включает формы контроля, которые характеризуют уровень сформированных знаний, умений, навыков.

В конце учебного года проводится открытый урок, который так же определяют уровень освоения данной программы воспитанниками.



### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Критерии отслеживания результатов: знания и практические навыки обучающегося, общая динамика развития воспитанника, умение использовать полученные навыки самостоятельно, качество выполняемых упражнений, ответы на вопросы.

#### 3.1. Учебно-тематический план (ознакомительный уровень, 5-10 лет)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Вводный</b>				
1.1	Вводное занятие. Беседы по технике безопасности.	1	1	-	вопросы,
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Азбука танцевального движения (18ч.)</b>				
2.1	Музыкальная грамота	8	2	6	вопросы, контрольные упражнения
2.2	Ритмические упражнения	10	2	8	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Основы классического танца (15ч.)</b>				
3.1	Постановка корпуса, рук, ног	3	1	2	вопросы, контрольные упражнения
3.2	Relevés	4	1	3	
3.3	Demi и Grand Plies	4	1	3	
3.4	Battements tendus	4	1	3	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Основы эстрадного танца (10ч.)</b>				
4.1	Знакомство с эстрадным танцем	2	1	1	вопросы, контрольные упражнения, самостоятельная работа
4.2	Техника исполнения основных элементов	8	2	6	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Партерная гимнастика (25ч.)</b>				
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	

<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа (30ч.)</b>				
6.1	Танцевальный этюд	10	1	9	вопросы, контрольные упражнения, самостоятельная работа
6.2	Танцевальная композиция 1	10	1	9	
6.3	Танцевальная композиция 2	10	1	9	
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Социальная деятельность (9ч.)</b>				
7.1.	Конкурсы	2	1	1	вопросы, контрольные упражнения, концерт, спектакль
7.2.	Мероприятия Центра и мероприятия воспитательного характера	7	1	6	
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	Открытое занятие, (концерт, конкурс)

### 3.2.Содержание учебно-тематического плана. (ознакомительный уровень, 5-10 лет)

№ п/п и название раздела, темы	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
<b>Раздел 1. Вводный (1ч.)</b>		
1.1.Вводное занятие	Теоретическое занятие (1ч)	Знакомство с детьми, беседы о технике безопасности и правилах поведения в танцевальном зале
<b>Раздел 2. Азбука танцевального движения (18ч)</b>		
2.1. Музыкальная грамота (8ч.)	Теоретическое занятие (2ч)	Беседа с ребятами 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 детей 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 (8ч)	Повороты на месте (строевые), продвижения с прыжком (вправо, влево)  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
<b>Раздел 3. Основы классического танца (15ч.)</b>		
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 (Приложение1.) Проучивание поклона для девочек и мальчиков.
3.2.Relevés (4ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Правила исполнения releve- поднимание и опускание на полупальцы. У станка и на середине зала
	Практическое занятие (3ч.)	Упражнения на выработку крепости голеностопного, коленного сустава. Проучивание комбинаций с использованием данного элемента у станка по IV позиции.
3.3. Demi и Grand Plies (4ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Правила исполнения demi plie –полуприседание и grand plie –глубокое приседание
	Практическое занятие (3ч.)	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
<b>Раздел 4. Основы эстрадного танца (10ч.)</b>		
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.



		Пел вис. Кросс. Передвижение в пространстве. Проучивание небольших этюдов: Кукла, Грибочки и т.д.
<b>Раздел 5. Партерная гимнастика (25ч.)</b>		
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»
<b>Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа (30ч.)</b>		
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 нравится, 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.
<b>Раздел 7. Социальная деятельность (9ч.)</b>		
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

### 3.3.Учебно-тематическое планирование (базовый уровень, 11-18 лет)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Виды и формы контроля
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Вводный</b>				
1.1	Вводное занятие. Беседы по технике безопасности.	1	1	-	вопросы,
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Классический танец (39ч)</b>				
2.1.	Повторение пройденного материала	4	1	3	вопросы, контрольные упражнения,
2.2.	Комбинации у станка	15	1	14	
2.3.	Battements tendus jete	10	1	9	
2.4.	Прыжки	10	1	9	

<b>3</b>	<b>Раздел 3. Основы народного танца (24ч.)</b>				
3.1	Повторение пройденного материала	<b>8</b>	1	7	вопросы, контрольные упражнения,
3.2	Элементы народного танца	<b>8</b>	1	7	
3.3	Дробные выстукивания	<b>8</b>	1	7	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Основы современного танца (26ч.)</b>				
4.1	Знакомство с современным танцем	<b>8</b>	1	7	вопросы, контрольные упражнения, самостоятельная работа
4.2	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	<b>9</b>	1	8	
4.3	Уровни . Кросс.	<b>9</b>	1	8	
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Гимнастика и акробатика (38ч.)</b>				
5.1	Гимнастика	<b>19</b>	1	18	вопросы, контрольные упражнения,
5.2	Акробатика	<b>19</b>	1	18	
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Силовой тренаж (30ч.)</b>				
6.1.	Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса	<b>10</b>	1	9	вопросы, контрольные упражнения,
6.2	Комплекс упражнений на укрепление мышц верхних и нижних конечностей	<b>10</b>	1	9	
6.3	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и ягодиц	<b>10</b>	1	9	
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа (44ч.)</b>				
7.1	Танец	<b>15</b>	1	14	вопросы, контрольные упражнения, самостоятельная работа
7.2	Танец	<b>15</b>	1	14	
7.3	Танец	<b>14</b>	1	13	
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Социальная деятельность (14ч.)</b>				
8.1	Социальная деятельность (выступления на концертах. Конкурсах)	<b>14</b>	2	12	концерт, спектакль
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>	Открытое занятие, (концерт, конкурс)



### 3.4. Содержание программы (базовый уровень, 11-18 лет)

№ п/п и название раздела, темы	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
<b>Раздел 1. Вводный</b>		
1.1. Вводное занятие	Теоретическое занятие (1ч)	Знакомство с детьми, беседы о технике безопасности и правилах поведения в танцевальном зале
<b>Раздел 2. Классический танец (39ч.)</b>		
2.1. Повторение пройденного материала за 1-2 год (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 (15ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Правила исполнения элементов, правила исполнения preparasions
	Практическое занятие (14ч.)	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.
<b>Раздел 3. Основы народного танца (24ч.)</b>		
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, Веревоочка, 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 - всего их 3.

#### Раздел 4. Основы современного танца (26ч.)

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. (9ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Правила исполнения
	Практическое занятие (8ч.)	Повороты и наклоны головы + Sundari  Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча).  Движения плечами: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем одного-двух поочередно вверх;</li> <li>- движение плеч вперед-назад;</li> <li>- твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.);</li> <li>- "восьмерка" - круги поочередно;</li> <li>- шейк плеч. Движение грудной клеткой – диафрагмой:</li> <li>- из стороны в сторону;</li> <li>- вперед-назад;</li> <li>- подъем и опускание.</li> </ul> Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.
4.3. Уровни . Кросс. (9ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Правила исполнения
	Практическое занятие (8ч.)	Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа)  Шаги примитива  Шаги в модерн-джаз манере



		Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)
<b>Раздел 5. Гимнастика и акробатика (38ч.)</b>		
5.1.Гимнастика (19ч.)	Теоретическое занятие(1ч.)	Техника безопасности при выполнении элементов гимнастики. Правила исполнения.
	Практическое занятие (18ч.)	Упражнения на развитие выворотности , гибкости, шага. Упражнения выполняются в партере
5.2Акробатика (19ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Техника безопасности при выполнении 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
<b>Раздел 6. Силовой тренаж (30ч)</b>		
6.1. Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса (10ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила исполнения.
	Практическое занятие (9ч.)	Комплекс упражнений см. Приложение 4.
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 см. Приложение4.
6.3. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины (10ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила исполнения.
	Практическое занятие (9ч.)	Комплекс упражнений см. Приложение 4.
<b>Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа (44ч.)</b>		
Танец 1 (15ч.)	Теоретическое занятие (1ч.)	Прослушивание музыки на выбранный танец, определения характера. Беседа на тему: нравиться – не нравиться, 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 :нравиться – не нравиться, 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 нравится, 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

### 4.1 Формы, методы и технологии

Для достижения цели, задач и содержания 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:  
гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- 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.

*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, диагностика, пр.

*Приемы:*

- комментирование;



- инструктирование;
- корректирование;
- наблюдение

#### ***Педагогические технологии:***

- здоровьесберегающего обучения,
- игровые,
- обучения в сотрудничестве и развивающее обучение,
- информационные,
- проблемного обучения,
- проектной деятельности
- технология коллективного взаимообучения,
- лично-ориентированные технологии
- технология сотрудничества.

#### **4.2. Формы контроля**

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

За период обучения в танцевальной студии воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется два раза в год (в мае и декабре).

**Вводный контроль** проводится в течение учебного года в различных формах: открытые занятия, сдача контрольных упражнений, контрольные вопросы, участие в мероприятиях Центра, фестивалях, конкурсах.

**Промежуточный контроль** проводится по итогам освоения отдельной части программы (раздел, тема). Форма проведения промежуточного контроля: открытое занятие, контрольные упражнения, контрольные вопросы, самостоятельная работа, самоанализ обучающихся.

**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 (аттестации) осуществляется по рейтинговой системе («высокий», «средний», «низкий уровень»). Результаты аттестации заносятся в оценочный лист.

#### **4.3 Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

1. Положительная динамика личностных и предметных результатов;
2. Качество освоения теоретического материала;
3. Качество (правильность) выполнения упражнений экзерсиса (классического, народного);
4. Качество участия в концертах и конкурсах;

5. Сценическая культура;
6. 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 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой
Низкий уровень (1)	Обучающийся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой

#### 4.4. Календарный учебный график (ознакомительный уровень, 5-10 лет)

№ темы	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	январь	По расписанию	По расписанию	теория	1	Вводное занятие. Т/Б	Танцевальный зал ЦССВ «Радуга»	вопросы, контрольные упражнения
2.1.				теория, практика	8	Музыкальная грамота		
2.2				теория, практика	1	Ритмические упражнения		
2.2	февраль	По расписанию	По расписанию	Теория-практика	9	Ритмические упражнения	Танцевальный зал ЦССВ «Радуга»	Вопросы, контрольные упражнения,
3.1				Теория-практика	2	Постановка корпуса, рук, ног		
3.1	март	По расписанию	По расписанию	Теория-практика	1	Постановка корпуса, рук, ног	Танцевальный зал ЦССВ «Радуга»	вопросы, контрольные упражнения,
3.2				Теория-практика	4	Relevés		
3.3				Теория-практика	4	Demi Grand Plies		

3.4				Теория-практика	4	Battmenets tendus		
4.1	апрель	По расписанию	По расписанию	Теория практика	2	Знакомство с эстрадным танцем	Танцевальный зал ЦССВ «Радуга»	вопросы, контрольные упражнения, самостоятельная работа
6.1				Теория-практика	10	Танцевальный этюд		
4.2				Теория-	1	Техника исполнения основных элементов		
4.2	май	По расписанию	По расписанию	практика	7	Техника исполнения основных элементов	Танцевальный зал ЦССВ «Радуга»	вопросы, контрольные упражнения, самостоятельная работа
6.2				Теория-практика	5	Танцевальная композиция 1		
6.2.	сентябрь	По расписанию	По расписанию	практика	7	Танцевальная композиция 1	Танцевальный зал ЦССВ «Радуга»	вопросы, контрольные упражнения, самостоятельная работа
5.1.				Теория-практика	5	Упражнения для укрепления мышц стопы		
5.2.				Теория-практика	2	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса		
5.2	октябрь	По расписанию	По расписанию	практика	3	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Танцевальный зал ЦССВ «Радуга»	вопросы, контрольные упражнения,
5.3				Теория-практика	5	Упражнения для укрепления спины		
5.4				Теория, практика	5	Упражнения на развитие гибкости		
5.5.	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Теория-практика	5	Упражнения на развитие выворотн.	Танцевальный зал ЦССВ «Радуга»	вопросы, контрольные упражнения, самостоятельная
6.3				Теория-практика	7	Танцевальная композиция 2		
6.3	декабрь		По расписанию	практика	3	Танцевальная композиция 2	Танцевальный	самостоятельная



7.1	По распи санию	исан ию	Теория- практик а	2	Конкурсы	зал ЦССВ «Радуга»	ная работа, конкур сы
7.2			Теория- практик а	7	Мероприятия Центра		
			<b>ИТОГ</b>	1	<b>Итоговый концерт</b>		<b>концер т</b>

#### 4.4. Календарный учебный график (базовый уровень, 11 -18 лет)

№ тем ы	месяц	число	Вре мя пров еден ия заня тия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контро ля
1.1	январь	По распи санию	По расп исан ию	Теория-	1	Вводное занятие. Т/Б	Танцева льный зал ЦССВ «Радуга »	вопрос ы, контрол ьные упражн ения,
2.1				Теория- практик а	4	Повторение пройденного мат- ла		
2.2				Теория- практик а	15	Комбинации у станка		
2.3	февра ль	По распи санию	По расп исан ию	Теория- практик а	10	Battmenets tendus jete	Танцева льный зал ЦССВ «Радуга »	вопрос ы, контрол ьные упражн ения, самосто ятельна я работа,
2.4				Теория- практик а	10	Прыжки		
7.1				практик а	2	Танец		
7.1	март	По распи санию	По расп исан ию	практик а	2	танец	Танцева льный зал ЦССВ «Радуга »	Самоан ализ, упражн ения, самосто ятельна
3.1				Теория- практик а	8	Повторение пройденного мат- ла		
3.2				Теория- практик а	8	Элементы народного танца		

3.3				Теория-практика	8	Дробные выстукивания		я работа,
4.1	апрель	По расписанию	По расписанию	Теория-практика	8	Знакомство с современным танцем	Танцевальный зал ЦССВ «Радуга»	контрольные упражнения, самостоятельная работа,
7.1				Теория-практика	11	Танец		
4.2				Теория-практика	7	Изучение движений		
4.2	май	По расписанию	По расписанию	практика	2	Изучение движений	Танцевальный зал ЦССВ «Радуга»	вопросы, контрольные упражнения,
4.3				Теория-практика	9	Уровни. Кросс		
5.1				Теория-практика	13	Гимнастика		
5.1	Сентябрь	По расписанию	По расписанию	Теория-практика	6	Гимнастика	Танцевальный зал ЦССВ «Радуга»	контрольные упражнения,
5.2				Теория-практика	19	Акробатика		
7.2	октябрь	По расписанию	По расписанию	Теория-практика	15	Танец	Танцевальный зал ЦССВ «Радуга»	контрольные упражнения, самостоятельная работа,
6.1				Теория-практика	10	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса		
6.2	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Теория-практика	10	Упражнения для укрепления конечностей	Танцевальный зал ЦССВ «Радуга»	контрольные упражнения, самостоятельная работа,
6.3				Теория-практика	10	Упражнения для укрепления спины и ягодиц		
7.3				Теория-практика	6	Танец		

7.3				Теория-практика	8	Танец		контрольные упражнения, самостоятельная работа, конкурсы
8.1	декабрь	По расписанию	По расписанию	Теория-практика	14	Социальная деятельность (концерты, конкурсы)	Танцевальный зал ЦССВ «Радуга». иные площадки	
				<b>ИТОГ</b>	<b>2</b>	<b>ИТОГОВЫЙ КОНЦЕРТ</b>		<b>Концерт</b>

#### 4.5 Материально-технические условия реализации программы:

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.

#### 4.6 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;

#### 4.7 Информационные источники

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



## 5. ЛИТЕРАТУРА

### Список основной литературы:

1. Бекина С.И. «Музыка и движение», М., 1984г.
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», С-Петербург 2000г.
3. Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург 1997г.
4. Громов Ю.И. «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера». СПбГУП 1997г.
5. Громов Ю.И. «От школы на Руси к школе на Фучика», СПбГУП 2001г.
6. Громова Е.Н. «Детские танцы из классических балетов», С-Петербург 2001г.
7. Диниц Е.В. «Азбука танцев». Донецк 2004г.
8. Костровицкая В. «100 уроков классического танца». Л., 1980г.
9. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». М., 1985г.
10. Тарасова Н.Б. «Теория и методика преподавания народно сценического танца». СПбПетербург 1996г.
11. Фадеева С.Л. «Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев», С-Петербург 2000г.

12. Ярмолович М. «Классический танец». Л, 1986г.

### Литература для обучающихся:

1. Бардина С.Ю. «Балет, уроки», Москва 2003г.
2. Детская энциклопедия «Балет», Москва 2001г.
3. Детский хореографический журнал «Студия Пяти-па» №1 2003г.
4. Проспект «Национальное шоу России»
5. Проспект «35 лет кафедре хореографического искусства», СПбГУП 1997г.

### Литература для педагога:

2. Бекина С.И. «Музыка и движение», М., 1984г.
3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». С-Петербург 2000 г.
4. Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург 1997г.
5. Громов Ю.И. «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера».

СПбГУП 1997г.

6. Громов Ю.И. «От школы на Руси к школе на Фучика», СПбГУП 2001 г.
7. Громова Е.Н. «Детские танцы из классических балетов». С-Петербург 2001 .
8. Диниц Е.В. «Азбука танцев», Донецк 2004г.
9. Костровицкая В. «100 уроков классического танца». Л, 1980г.
10. Матвеев В.Ф. «Теория и методика преподавания русского народного танца». СПбПетербург 1999г.
11. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». М., 1985г.
12. «Современный бальный танец», М., 1978г.

13. Тарасова Н.Б. «Теория и методика преподавания народно-сценического танца», СПб: СПбГУ, 1996г.

14. Фадеева С.Л. «Теория и методика преподавания классического и историко-бытового

танцев», С-Петербург 2000г.

15. Яромлович М. «Классический танец», Л, 1986г.

**Интернет-ресурсы:**

<https://secret-terpsihor> – сайт «Секреты Терпсихоры»

<http://www.horeograf.com/> - сайт «Хореограф.com»

<https://kopilkaurokov.ru>

<https://vk.com/dancerussia>

<https://vk.com/dancederevnya>



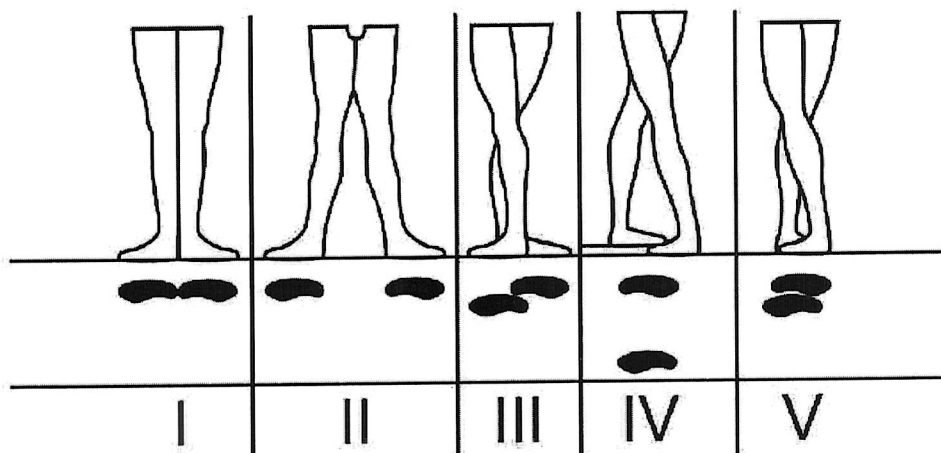
### 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

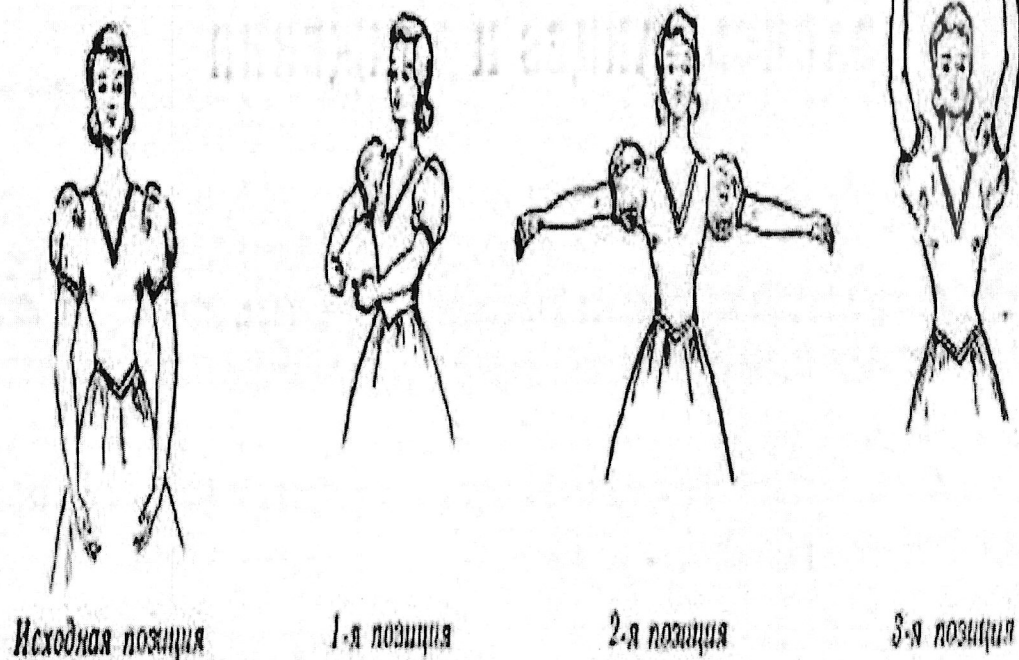
#### МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

##### 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):

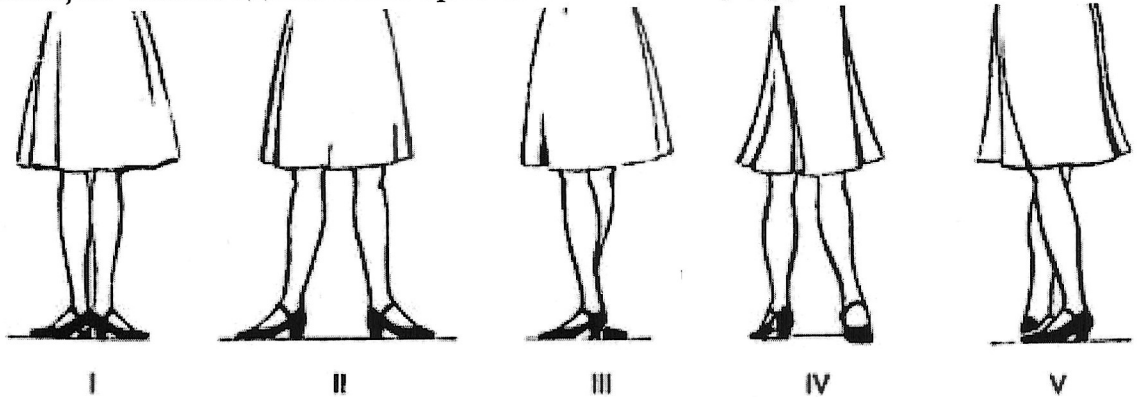
*I позиция*- пятки сомкнуты, носки разведены в стороны.

*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:

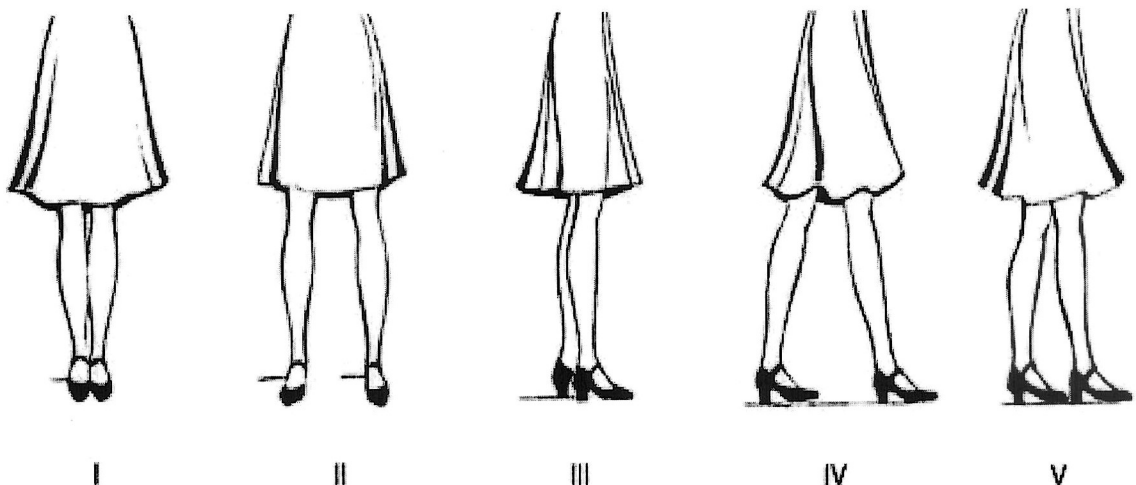
*I прямая* - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются дуг с другом.

*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.

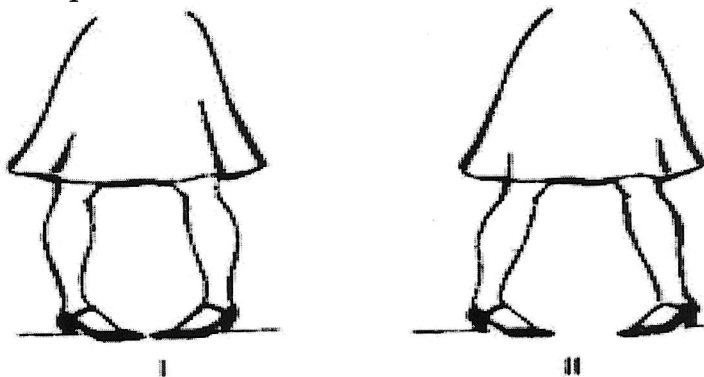
*V прямая* - ноги поставлены по прямой линии дуг перед другом, пятка одной ноги соприкасается с носком другой.



Две закрытые позиции:

*I закрытая* - носки повернуты внутрь, пятки разведены в сторону.

*II закрытая* - ноги повернуты 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.

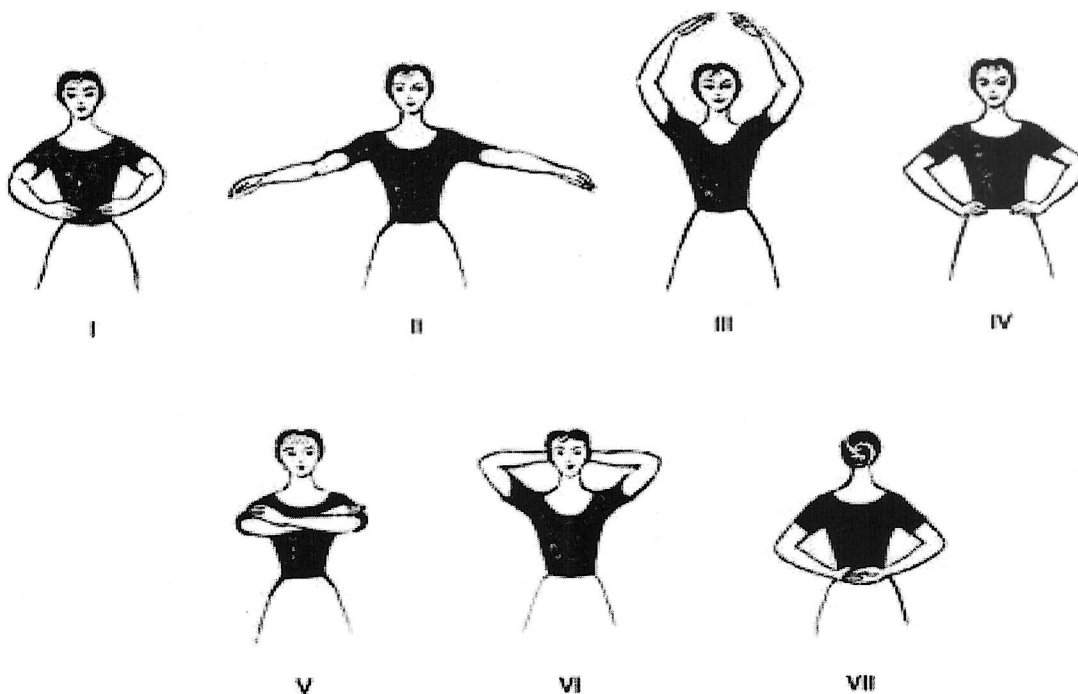
*III позиция* - округлённые в локтях руки подняты вверх.

*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.

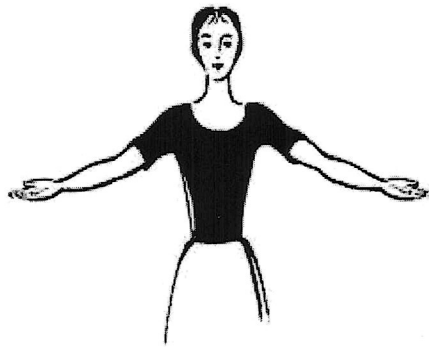
*VII позиция* - руки согнуты в локтях и положены тыльной стороной за спину на пояс. Одна кисть - тыльной стороной на поясе, другая на ладони первой.



*Подготовительные положения рук.*



а



б

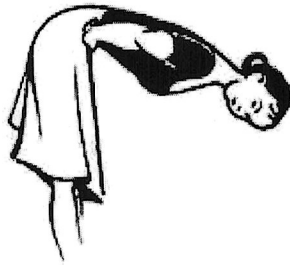


в

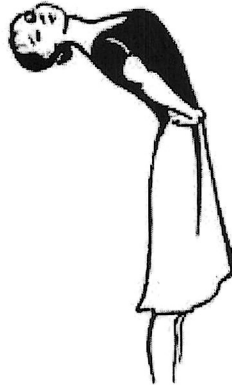
*Положение корпуса.*



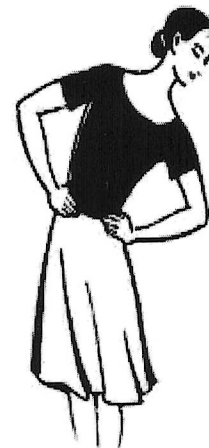
**Корпус ровный**



**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**



#### 4. 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).

#### 5. 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.

## **6. 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).

### 7. 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)

### 8. Силовой тренаж

#### 8.1. Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса.

Название упражнения	Техника выполнения
«Планка»	<p>Эффективное упражнение, о существовании которого многие даже не подозревают. А ведь, выполняя его, вы укрепляете пресс, бедра, плечевой пояс и ягодицы.</p> <p>Спина при выполнении должна быть идеально прямая, при нарастании напряжения тут же прекращайте упражнение, чтобы не травмировать себя.</p> <p>Напрягите ягодицы, это значительно облегчит упражнение.</p> <p>Ноги не сгибайте в коленях, это создаст избыточную нагрузку.</p> <p>Никогда не ставьте локтевые суставы шире, чем плечевые. Благодаря этому правилу вы не причините суставам вреда.</p> <p>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.</p>
Скручивание и велосипед»	<p>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.</p> <p>Количество повторений – 3 подхода по 10-15 раз</p>

«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.

## 8.2. Комплекс упражнений на укрепление мышц верхних и нижних конечностей

### 8.2.1. 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



	<p>собственным весом позволяют увеличивать и уменьшать нагрузку, а так же смещать её акцент на различные области мышц.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Выполняем максимально возможное количество отжиманий, полностью распрямляя руки.</p>
<b>Обратные отжимания</b>	<p>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.</p> <p>Существует более простой вариант упражнения. Для него нужно поставить руки близко друг к другу и выполнять отжимания, выставив вперед прямые ноги.</p>
<b>Планка</b>	<p>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.</p> <p>Прорабатывает мышцы с акцентом на руки. Укрепляет предплечье, запястья и кисти. Многие выполняют дома именно это упражнение с целью профилактики накопления жировых отложений.</p> <p>Ложимся на пол и упираемся на пальцы ног и ладони. Тело, вытянутое в линию, образует планку. Дышим свободно и размерено. Держим такое положение минуту.</p>
<b>Прыжки на скакалке</b>	<p>Это универсальное упражнение на основные группы мышц. Прыжки дают хорошую нагрузку на внутреннюю сторону предплечья: обычно её бывает непросто проработать!</p>

### 8.2.2. Упражнения для укрепления мышц ног.

Название упражнения	Техника исполнения
<b>Классическое приседание</b>	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.
<b>Приседание «Плие»</b>	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

<b>Выпады</b>	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.
<b>Велосипед</b>	Выполняем лёжа на спине. Руки подкладываем под голову. Ноги немного приподнимаем над уровнем пола и «едем на велосипеде», поочередно сгибая колени. Чем ближе бедра к полу – тем больше прорабатываем пресс. Повторяем десять раз с тремя подходами. Между подходами отдых в течение тридцати секунд для расслабления поясницы.
<b>Подъем на носки (на икры)</b>	Становимся ровно, плечи отводим назад, подбородок приподнимаем. Руки кладём на пояс, поднимаемся на носочки, и, задерживаясь на три счёта, опускаемся. Акцентируем внимание на икроножной области. Повторяем десять раз с тремя подходами.
<b>Стульчик</b>	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. Усилим бедра и голени, выпрямляем ноги и поднимаемся. Потряхивая стопами, расслабляемся в течение тридцати секунд. Повторяем от трёх до пяти раз.

### **8.2.3. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины**

<b>Название упражнения</b>	<b>Техника выполнения</b>
<b>Кошечка</b>	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 вверх, глаза направьте в потолок. Сделайте 10 повторов
<b>Перекатывания</b>	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.
<b>Поднимаемся из положения лежа</b>	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.
<b>Лодочка</b>	Лежа на животе одновременно поднимаем руки и ноги вверх
<b>Пловец.</b>	Из положения лежа на животе совершаются махи прямыми руками и ногами в воздухе с имитацией движений пловца