



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е. Пыжонкова

Приказ от 09.01.2025 № 1-Д

Протокол педагогического совета

№ 2 от 28.12.2024 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
краткосрочная программа учебно-тренировочных сборов  
образцового театра танца «Импульс»  
**«Общая физическая подготовка –  
средство воспитания тела современного танцора»**

*Направленность: художественная*

*Уровень: базовый*

*Возраст учащихся: 9-12 лет*

*Срок реализации: лагерная смена*

г. Рязань, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лето – прекрасная пора. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают ребятам заряд бодрости и энергии, творческого подъема и хорошего настроения. Лагерь – это хорошая возможность для детей интересно отдохнуть, оздоровить и закалить свой организм. Участие в занятиях, простых туристских соревнованиях, походе дает возможность ребенку проявить свои способности и помочь при этом своим друзьям. Здесь и самоутверждение, и определение своей жизненной позиции.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка - средство воспитания тела современного танцора» является краткосрочной и имеет *художественная направленность*.

**Актуальность программы** в том, что общая физическая подготовка в лагере является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Ребята осваивают комплексы упражнений, позволяющие решить задачи воспитания гибкого, пластичного и физически тренированного выносливого хореографического тела, в том числе мышечного корсета.

**Цель программы** – вхождение в физическую форму танцора после летнего перерыва для дальнейшего совершенствования.

### **Задачи:**

*обучающие:*

- формирование понятия «мышечный корсет»;
- формирование знаний, умений и навыков, необходимых физически выносливому человеку в соответствии с возрастом;
- активное знакомство с окружающей природой и социальной средой.

*развивающие:*

- развитие интереса учащихся к здоровому образу жизни;
- развитие коммуникативных и организаторских способностей учащихся;
- развитие творческого потенциала: наблюдательности, внимания, воображения, творческой инициативы.

*воспитательные:*

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование прочных межличностных отношений в коллективе: воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки и товарищеской поддержки.

**Отличительная особенность программы** заключается, прежде всего, в ее комплексности, которая позволяет привить интерес к хореографии как искусству здорового образа жизни. Это лишь цепочка, одно из звеньев в реализации программы Образцового театра танца «Импульс». Предполагается дальнейшее посещение объединения в течение учебного года.

Программа рассчитана на детей 9-12 лет, занимающихся в течение года в театре танца «Импульс».

**Сроки реализации программы:** летний сезон, лагерная смена.

**Режим занятий:** Программа предусматривает 60 учебных часов: занятия 5 раз в неделю по 4 часа, всего 3 недели.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные **формы проведения занятий**, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой. Успешно реализуются такие формы занятий, как:

объяснение; практическая демонстрация; хореографическая импровизация; *учебно-тренировочные занятия* (групповые и индивидуальные).

Занятия проводятся на русском языке.

### Методика отслеживания результатов

Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной общеразвивающей программы: педагогические наблюдения за детьми в процессе работы; педагогический *анализ результатов* соревнований внутри коллектива; мониторинг *образовательной деятельности* детей (самооценка учащегося).

**Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** занятие-зачет, конкурсные соревнования внутри коллектива, выступления на сцене.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность
1.	Кросс как средство воспитания тренированного танцора.	7	0,5	6,5
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	14	1	13
3.	Коррекционный партер	7	0,5	6,5
4.	Разучивание танцевальных комбинаций	10	2	8
5.	Танцевальная импровизация	10	1	9
6.	Работа над действующим репертуаром и постановка новых номеров	12	-	12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>55</b>

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### 1. Кросс как средство воспитания тренированного танцора.

*Теоретическая подготовка:* Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).

*Практическая деятельность:* Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

## **2.Общая физическая подготовка (ОФП).**

*Теоретическая подготовка:* Общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие.

*Практическая деятельность:*

*Строевые и порядковые упражнения:* повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

*Прыжки:* в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращение, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

*Гимнастические упражнения без предметов:* упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

## **3.Коррекционный партер.**

*Практическая деятельность:*

*Упражнения, развивающие выворотность:*

### **Упражнение № 1.**

Исходное положение:

сидя на полу, ноги вытянуты вперед, стопы сокращены. Наклоны корпуса вперед к ногам, одновременно разводя кистями рук носки ног в стороны (в 1 позицию).

Исходное положение:

сидя на полу, ноги согнуты, колени вместе. Руками разводить стопы ног в стороны (в 1 позицию), колени соответственно раскрываются.

Исходное положение:

сидя на полу, ноги выворотны, колени касаются пола, носки в стороны. Взявшись правой рукой за правую пятку, поднять ногу в выворотном положении над полом, вернуть в исходное положение. Все повторить с другой ногой.

Исходное положение:

лежа на спине, ноги вместе. Повороты стоп наружу (выворотно) и обратно в исходное положение. Это же упражнение из положения лежа, ноги на ширине плеч комбинировать с поворотом стоп одновременно вправо, влево, с сокращенным подъемом, с вытянутым носком.

Исходное положение:

стоя спиной к стене, спина прямая, руки опущены. Поясничная область позвоночника касается стены. Максимальное разведение стоп в стороны до тех пор, пока есть ощущение касания.

### **Упражнение № 2.**

#### Исходное положение:

Лежа на спине, ноги вытянуты вместе. 1 -2 - поднять вытянутую ногу на 90°;

3-4 - правую ногу положить на пол в сторону, сохраняя выворотность в тазобедренных суставах опорной и работающей ног.

1-2 - поднять ногу перед собой на 90°;

3-4 - вернуть ногу в исходное положение.

Выполнить упражнение по 4 раза с обеих ног.

#### Исходное положение:

лежа на спине, ноги вытянуты вместе.

1 -2 - поднять вытянутую правую ногу перед собой на 90°;

3-4 - положить вытянутую ногу на пол вправо.

1-2 - поднять ногу на 90° перед собой;

3-4 - положить вытянутую ногу на пол влево.

1-2 - поднять ногу на 90° перед собой;

3-4 - опустить в исходное положение.

Повторить 4 раза с двух ног. Во всех движениях необходимо следить за вытянутой до предела ногой - как работающей, так и опорной. Обращать внимание на плечи и бедра, неподвижно лежащие на полу.

### **Упражнение № 3.**

#### Исходное положение:

сидя на полу, стопы вместе, колени согнуты и плотно прижаты к полу (удерживать положение 8 тактов). Исходное положение:

лежа на животе, стопы вместе, колени согнуты и плотно прижаты к полу. Следует обратить внимание на пятки, которые не отрываются от пола, таз лежит на полу.

### **Упражнение № 4.**

#### Исходное положение:

Сидя на полу, ноги вытянуты, носки в выворотном положении, руки на поясе.

1 -4 - ноги максимально разводим в стороны, опускаем руки на пол впереди корпуса и опираемся на них

5-8 - поднимаем таз над полом и перебирая руками по полу, продвигаемся вперед, одновременно ноги через поперечный шпагат соединяются вместе. 1-ая половина движения заканчивается в положении лежа на животе. 1-4 - разводим ноги в стороны, лежа на животе и опираясь на предплечья 5-8 - приподнимаясь на руках, исполняем поперечный шпагат и соединяем ноги. Заканчиваем движение в исходное положение.

Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм.

*Упражнение развивающие подъем стопы:*

### **Упражнение № 1.**

#### Исходное положение:

сесть на пол, руки вытянуты за спиной, ладонями в пол, ноги максимально вытянуты вперед и вместе, стопы и колени напряжены и дотянуты. Музыкальный размер: 2\4, в характере польки на счет раз и - стопы на себя,

на счет два и - привести их в исходящее положение.

Повторить 8 раз. Затем это упражнение выполнить с чередованием ног, повторить 8 раз.

*Упражнения, развивающие балетный шаг:*

### **Упражнение № 1.**

Исходное положение:

сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны 1 -2 - руки поднять вверх над головой в 3 позицию.

3-4 - наклонить корпус к ноге, обхватив стопу руками; стопы поднимаются наверх для полного натяжения внутренних мышц бедра 5-6 - положить корпус прямо 7-8- исходное положение.

Выполнить упражнение 4 раза, затем 4 раза повторить с левой ноги.

Исходное положение:

лечь на правый бок, поддерживая корпус согнутой в локте левой рукой. Ноги вытянуты. На 2 такта поднять правую ногу вверх, на следующие два такта ее обхватить правой рукой и тянуть к себе, увеличивая растяжку. На четыре такта плавно ногу опустить в исходное положение и сохранять его 4 такта. Выполнить упражнение с каждой ногой не менее 4-х раз.

### **Упражнение № 2.**

При исполнении «шпагата» вперед необходимо контролировать выворотное положение ноги вперед и назад при ровных бедрах и плечах. Руки опущены вдоль корпуса, ладони на полу - они помогают плавно садиться в «шпагат». Так же «шпагат» есть поперечный. При исполнении этого упражнения руки рекомендуется держать на полу сзади, а спину - подтянуто и ровно.

### **Упражнение № 3.**

Исходное положение.

Стоя на коленях, руки за головой 1 -4 - не сгибая спины отклониться назад 5-8 - вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

Исходное положение:

Держась руками за станок, стоя на левом колене, правая нога в выпаде вперед. Пружинистыми движениями растягиваем мышцу передней поверхности бедра. Повторить с другой ноги (исполнять в течение 2-3 минут).

*Упражнения, развивающие гибкость:*

### **Упражнение № 1.**

Исходное положение:

лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки держат вытянутые стопы. Поднять корпус и делать легкие покачивания вперед, назад. А потом удерживать корпус, не качаясь.

### **Упражнение № 2.**

Исходное положение:

лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки перед собой вытянуты в локтях. Головой пытаемся достать до стоп.

## **4. Разучивание танцевальных комбинаций**

*Теоретическая подготовка:* Танцевальные комбинации, их виды.

*Практическая деятельность:*

Применение полученных знаний на практике.

## **5. Танцевальная импровизация**

*Теоретическая подготовка:* Понятие импровизации и свободного танца под музыку.

*Практическая деятельность:*

Применение полученных знаний на практике.

## **6. Работа над действующим репертуаром и постановка новых номеров.**

*Практическая деятельность:*

Примерный репертуар:

1. Марш мечтателей.
2. Перекаты.
3. Давайте удивляться чудесам.
4. Почти вальс.
5. Включите свет!

Постановка новых номеров.

## **Ожидаемые результаты**

### **К концу лагерной смены:**

*учащиеся будут знать:*

- комплексы упражнений общей физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей;
- правила исполнения конкретных упражнений;
- танцевальные связки и комбинации для нового репертуара.

*учащиеся будут уметь:*

- бегать кроссы;
- отжиматься, подтягиваться (мальчики);
- выполнять упражнения для прессы и сильной спины;
- сидеть на шпагатах;
- танцевать весь репертуар предыдущего сезона.

## **Условия реализации программы.**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Танцевальный класс площадью 3-4 кв.м. на одного человека, высотой не менее 4 м.; на полу линолеум.
2. Наличие танцевальной формы у обучающихся: лосины, купальник – девочки; шорты, футболка – мальчики.
3. Магнитофон, проигрыватель для CD, MP3 дисков и флеш карты.

### **Кадровые условия:**

1. педагоги дополнительного образования по основной дисциплине;
2. педагог по коррекционному тренажу, партерной гимнастике;
3. для осуществления контроля за микроклиматом в коллективе и состоянием танцоров привлекается педагог-психолог.

### **Список использованной литературы.**

1. А. Я. Ваганова. Основы классического танца. Санкт-Петербург 2000.
2. Н. Базарова. Классический танец. СПб.: Издательство «Лань», «Издательство планета музыки», 2009
3. В. А. Звездочкин. Классический танец. Ростов-на-Дону 2005.
4. С. Л.Фадеева, Т.Н. Неугасова. Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев. Санкт-Петербург, 2000.
5. Н. Н. Серебренников. Поддержка в дуэтом танце. «Искусство» 1979.
6. Е. Н. Громова. Детские танцы из классических балетов. «Издательство планета музыки», 2021
7. Т. Барышникова. Азбука хореографии. Москва 2000.
8. Т. Овчинникова. Музыка для здоровья. Санкт-Петербург 2003.
9. В.Ю.Никитин. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика. Москва 2003.
10. Танцевальная импровизация. Теория. История. Практика. Москва 1999.
11. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. «Новое слово» 2007.
12. М. Гваттерини. Азбука балета. Москва 2001.
13. В. Костровицкая. 100 уроков классического танца. Ленинград, 1981.

### **Интернет –ресурсы.**

1. [www.impulse62.ru](http://www.impulse62.ru)
2. ТАНЦ.МАСТЕРСКАЯ С.Смирнова, "ЭКСЦЕНТРИК-БАЛЕТ".
3. [WWW.dancerussia.ru](http://WWW.dancerussia.ru)
4. [www.bartkaytis.ya.ru](http://www.bartkaytis.ya.ru)
5. [www.rounb.ru/](http://www.rounb.ru/)