



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
«Лето в «Своей КОМпании»

Направленность: художественная

Уровень: базовый

Возраст учащихся:

1-ый модуль: 9-11 лет,

2-ой модуль: 10-13 лет

Срок реализации: лагерная смена

г. Рязань, 2025

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лето в «Своей КОМпании» имеет *художественную направленность*.

Актуальность программы состоит в том, что в ней возможно сочетать как общую физическую подготовку учащихся, которая является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний, так и текущую работу над репертуарным планом.

Цель программы – вхождение в физическую форму танцора после летнего перерыва и дальнейшая работа над совершенствованием танцевальных умений и навыков.

Задачи:

обучающие:

- формирование понятия «мышечный корсет»;
- формирование знаний, умений и навыков, необходимых физически выносливому учащемуся 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. Предполагается дальнейшее посещение объединения в течение учебного года.

Программа включает два модуля:

- модуль 1 «Общая физическая подготовка танцора»,
- модуль 2 «Специальная физическая подготовка танцора».

Модуль 1 «Общая физическая подготовка танцора» направлен на общее развитие и укрепление организма танцора в целом и обеспечивает повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координации, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Модуль 2 «Специальная физическая подготовка танцора» направлен на развитие физических способностей, специфичных для современного танца, состоит из упражнений более схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Адресат программы

Программа ориентирована на учащихся 9-13 лет, обучающихся в хореографическом коллективе «Своя КОМпания».

Модуль 1 «Общая физическая подготовка танцора» предполагает обучение детей 9-11 лет. Предварительная подготовка для учащихся не требуется.

Модуль 2 «Специальная физическая подготовка танцора» предполагает обучение детей 10-13 лет. Для обучения по данному модулю учащиеся должны ранее пройти обучение по модулю 1.

Исходя из уровня развития способностей учащихся, в результате темпов освоения материала, программа может корректироваться в течение лагерной смены.

Модули программы, объём и сроки реализации, режим занятий

- *Модуль 1 «Общая физическая подготовка танцора».*
Срок реализации – летний сезон, лагерная смена. Занятия проводятся пять раз в неделю по четыре часа, всего три недели. Общее количество часов по данному модулю составляет 60 часов.

- *Модуль 2 «Специальная физическая подготовка танцора».*
Срок реализации – летний сезон, лагерная смена. Занятия проводятся пять раз в неделю по пять часов, всего три недели. Общее количество часов по данному модулю составляет 75 часов.

Каждый модуль самостоятельный. Срок реализации каждого модуля - лагерная смена. Вариант выбора маршрута зависит от возраста ребёнка, «входящего» в программу, и от планов педагога, детей и родителей на краткосрочное обучение.

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.

Формы организации деятельности детей:

- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий;
- парная – организация работы в парах;
- групповая – организация работы в группах;
- коллективная – одновременная работа со всеми учащимися.

Ожидаемые результаты к концу лагерной смены:

учащиеся будут знать:

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

учащиеся будут уметь:

- бегать кроссы;
- отжиматься, подтягиваться;
- выполнять упражнения для пресса и сильной спины;
- сидеть на шпагатах;
- прыгать со скакалкой;
- танцевать весь репертуар предыдущего сезона.

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

Модуль 1 «Общая физическая подготовка танцора»

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность
1.	Кросс как средство развития выносливости	7	0,5	6,5
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	15	1	14
3.	Коррекционный партер	7	-	7
4.	Упражнения со скакалкой как средство развития координации	6	0,5	5,5
5.	Разучивание танцевальных комбинаций	9	2	7
6.	Танцевальная импровизация	7	1	6
7.	Работа над действующим репертуаром	9	-	9
	ИТОГО:	60	5	55

Содержание учебного плана

1. Кросс как средство развития выносливости.

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 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 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 физических упражнений. Действия при выполнении упражнений, правильная работа мышц, правильное дыхание.

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 вращением, 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:

Выполнение упражнений.

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 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 исходное 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 вверх 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.

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. Упражнения со скакалкой как средство развития координации.

Теоретическая подготовка: Рассказ о классической технике выполнения прыжков, правилах дыхания.

Практическая деятельность:

Простые прыжки (простой прыжок на 2 ноги) - прыгать, держа ноги вместе, приземляться на носки.

Бег на месте - прыгнуть через скакалку, приземляясь на левую ногу, согнутую в колене, прыгнуть через скакалку, приземляясь на правую ногу, согнутую в колене, продолжить прыгать через скакалку, бегая на месте, поднимать колени высоко, чтобы усложнить работу.

Прыжки на одной ноге - два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой ноге.

Простая перестановка - прыгать дважды на одной ноге и затем дважды на другой.

Лыжник - держа ноги вместе, прыгать из стороны в сторону.

Колокольчик - держа ноги вместе, прыгать вперед и назад.

Ноги в стороны - сделать прыжок, расставляя ноги на ширину плеч, прыгнуть еще раз, сводя ноги вместе.

Двойные прыжки - проворачивая трос под собой дважды, держа ноги вместе при прыжке.

Кроссоверы - сделать прыжок, скрещивая руки на уровне груди, чтобы прокрутить трос под собой, затем прыгнуть еще раз, раскрещивая руки, чтобы распрямить трос.

5. Разучивание танцевальных комбинаций

Теоретическая подготовка: Танцевальные комбинации, их виды.

Практическая деятельность: Применение полученных знаний на практике.

6. Танцевальная импровизация

Теоретическая подготовка: Понятие импровизации и свободного танца под музыку.

Практическая деятельность: Применение полученных знаний на практике.

7. Работа над действующим репертуаром.

Практическая деятельность:

Примерный репертуар:

1. Сегодня облачно.
2. Птички нашего двора.
3. Под дождем.
4. Чья туфля?
5. Летним днем
6. Трио трое.
7. Лучшее средство массовой информации.
8. РитмоLove.

Учебный план

Модуль 2 «Специальная физическая подготовка танцора»

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность
1.	Кросс как средство развития выносливости	10	0,5	9,5
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	15	1	14
3.	Коррекционный партер	9	1	8
4.	Упражнения со скакалкой как средство развития координации	7	0,5	6,5
5.	Разучивание танцевальных комбинаций	9	2	7
6.	Танцевальная импровизация	15	1	14
7.	Работа над действующим репертуаром	10	-	10
	ИТОГО:	75	6	69

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Кросс как средство развития выносливости.

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 10 м 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. Специальная физическая подготовка (ОФП).

Теоретическая подготовка: Общее понятие физических упражнений. Действия при выполнении упражнений, правильная работа мышц, правильное дыхание.

Практическая деятельность:

Подъем ног: техника выполнения на горизонтальной поверхности. Оторвите верхнюю часть корпуса от пола, ноги приподнимайте максимально вверх или в диагональном направлении. Руки протяните вдоль туловища и поднимите вверх-вниз 4 раза, затем – 2 раза скручивание. Следует контролировать сокращение мышц живота. Повторять 12 раз.

Отжим от опоры: повернитесь лицом к опорному предмету, положите на него ладонь и сделайте 1 шаг назад. Ладони поставьте чуть шире, чем плечи; спина прямая, мышцы ягодиц напряжены. Выполняя отжимание, делайте акцент на грудную клетку, старайтесь прикоснуться ею к опорной поверхности, а затем вернуться в и. п. Повтор: 12 раз. Усложнение: сделайте неполный жим, выполните в таком положении 15 толчков вверх-вниз, затем возвращайтесь в и.п.

Обратный отжим: Цель – проработка трицепса. Может выполняться с помощью скамьи и без. И. п. сидя, колени в согнутом положении, стопы на ширине плеч, руки за спиной, ладони направлены вперед. Приподнимите бедра вверх и переместите вес корпуса на руки. Делайте обратные отжимания (сгибая и выпрямляя руки в локтевом суставе) при этом стопы зафиксированы полностью. Вниз опускаемся медленно, а вверх – быстро. Повтор: 20 раз. Далее те же действия, но на пятках. Более сложная вариация: стоя на пятках, сделайте 2-3 шага вперед (вес тела на руках) и снова повторите 15 раз. Позже можно увеличивать количество повторов от недели к неделе. При наличии болевых ощущений количество повторений уменьшается.

Упражнение для ног (вариация 1): вовлекаются в работу несколько мышечных групп. И.п. спиной к опоре на расстоянии примерно 12-15 см. Стопы на ширине пояса, колени в слегка согнутом положении. Разведите руки назад и в стороны и возьмитесь за опору. Поднимите выпрямленную ногу кверху, поверните стопу вправо, как бы «разводя» мышцы ног. В данном и. п. выполняйте по 30 сек. следующие виды: поднимайте вверх и опускайте ногу на несколько см от пола, делайте с небольшой амплитудой вращательные движения (как будто рисуете пяткой окружность). Повторите круговые вращения, натяните кончики пальцев и ещё 3-5 раз поднимите и опустите ногу. Вернитесь в и. п. и исполните повтор с правой ногой. Рекомендуемый объем тренинга: 5-6 раз по 3-4 подхода.

Упражнение для ног (вариация 2): примите и. п. из предыдущего пункта. Поднимите выпрямленную конечность вверх, выверните стопу вправо, как бы «раскрывая» мышцы ног. Сделайте 16-18 повторений, затем смените ноги.

Приседание и приподнимание: Plie (полусогнутый) и Releve (поднятый) развивают ахиллово сухожилие, голеностопные связки и объединяются в комплекс упражнений для танцора как единое неразрывное целое. И. п. одна рука на опорном предмете, другая на поясе. Поставьте ноги шире, разверните стопы (пятки сомкнуты, носки направлены в противоположные стороны), колени немного согнуты. Присядьте так, чтобы бедра находились на том же уровне что и колени. В такой позе в течение 40 сек. приседайте ниже, а затем поднимайтесь чуть выше. Затем 40 сек. то же упражнение, но уже поднимаясь и снижаясь на носочках. Темп спокойный, медленный.

Изолированные махи назад: нагрузка идет на мышцы задней поверхности бедра и растяжение подвздошно-бедренной связки. Встаньте левым боком к опорной стойке, колени чуть согнуты, пятки вместе, носки врозь.левой ладонью обопритесь на опору, правую руку согните в локтевом суставе и поместите на талию. Правую конечность вытяните чуть назад, чтобы она упиралась на коврик на носочек. Продолжительностью 30 сек. выполняйте следующее: отведите ногу назад до горизонтального положения бедра и зафиксируйте позу на 1-2 сек., напрягая ягодицы.; во время каждого второго маха делайте стопой круговое движение. Затем повтор правой ногой. Длительность: по 1,5 мин. для каждой ноги.

Подъем ноги назад: изолирующие упражнения для ягодиц. И. п. как в предыдущем упражнении. Наклоните корпус вперед, спина при этом прямая. Поднимите правую ногу назад параллельно полу. В данном положении выполняйте по 40 сек. следующее: движения ногой вверх-вниз на несколько см; вращения по кругу влево-вправо; приседания одной ногой. Затем дублируются те же действия с вытянутым носком, в дальнейшем – смена ног.

Подъем ноги из позиции лежа: тренировка нижнего пресса. Лежа на левой стороне туловища, правую ногу согните и оторвите от пола. Согните левую руку в локте и перенесите вес тела на неё. Правую руку приподнимите, удерживайте её прямой. Вытяните носок левой ноги и динамично поднимайте ногу вверх, до уровня поднятой руки. Повтор: 35-45 сек.

Ноги в сторону: воздействует на косые и поперечные мышцы живота, а также на приводящие и отводящие мышцы бедра. Встаньте к опоре, положите на нее кисти рук. Ноги занимают первую позицию. Поднимайте правую ногу в сторону вверх в течение 35-45 сек. Далее смена ноги и повтор.

Подъемы туловища с утяжелителями (вариация 1): условие – танцор должен быть готов к повышенной активной нагрузке. Лежа лицом вверх, на запястьях закреплены утяжелители. Руки держите вытянутыми вверх перед собой. Напрягайте мышцы пресса, начинайте поднимать корпус до уровня где-то 60-70° по отношению к полу и одновременно разводите руки в стороны. Повтор на 35-45 сек.

Подъемы туловища с утяжелителями (вариация 2): займите начальную позицию как в предыдущем упражнении. Напрягайте пресс, одновременно поднимая туловище, руки держите перед собой. В сидячем положении отведите руку в сторону, затем приведите ее на прежнее место и снова ложитесь на коврик. То же самое с другой рукой. Продельвать 35-45 сек.

3. Коррекционный партер.

Практическая деятельность:

Выполнение упражнений.

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 исходное 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. Упражнения со скакалкой как средство развития координации.

Теоретическая подготовка: Классическая техника выполнения прыжков, правила дыхания.

Практическая деятельность:

Простые прыжки (простой прыжок на 2 ноги) - прыгать, держа ноги вместе, приземляться на носки.

Бег на Месте - прыгнуть через скакалку, приземляясь на левую ногу, согнутую в колене, прыгнуть через скакалку, приземляясь на правую ногу, согнутую в колене, продолжить прыгать через скакалку, бегая на месте, поднимать колени высоко, чтобы усложнить работу.

Прыжки на одной ноге - два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой ноге.

Простая Перестановка - прыгать дважды на одной ноге и затем дважды на другой.

Лыжник - держа ноги вместе, прыгать из стороны в сторону.

Колокольчик - держа ноги вместе, прыгать вперед и назад.

Ноги в Стороны - сделать прыжок, расставляя ноги на ширину плеч, прыгнуть еще раз, сводя ноги вместе.

Ножницы - сделать прыжок, выставляя одну ногу вперед, а вторую назад, прыгнуть снова, меняя ноги местами, всегда приземляться на носки

Шаг с Выставлением Ноги Вперед - прыгнуть дважды на одной ноге, затем дважды на второй. С первым прыжком держать свободную ногу рядом с ногой, на которой прыгаем, на второй прыжок выводить свободную ногу вперед.

Двойные Прыжки - проворачивай трос под собой дважды, держа ноги вместе при прыжке.

Кроссоверы - сделать прыжок, скрещивая руки на уровне груди, чтобы прокрутить трос под собой, затем прыгнуть еще раз, раскрещивая руки, чтобы распрямить трос.

Двойные Кроссоверы- в один прыжок вращать трос под собой дважды, при этом скрещивая и раскрещивая его перед приземлением.

5. Разучивание танцевальных комбинаций

Теоретическая подготовка: Танцевальные комбинации, их виды.

Практическая деятельность:

Применение полученных знаний на практике.

6. Танцевальная импровизация

Теоретическая подготовка: Понятие импровизации и свободного танца под музыку.

Практическая деятельность:

Применение полученных знаний на практике.

7. Работа над действующим репертуаром.

Практическая деятельность:

Примерный репертуар:

1. Звучать.
2. Большие маленькие.
3. Внутри.
4. Кар.
5. Вечера на Хуторе.
6. Дедушке.
7. Лучшее средство массовой информации.
8. РитмоLove.
9. Этернализм.
10. Зима.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение программы

1. Танцевальный класс (помещение) 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. «Искусство» 1975.
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 дуэтном танце. «Искусство» 1979.
6. Е. Н. Громова. Детские танцы из классических балетов. Санкт-Петербург 2000.
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.dancerussia.ru
2. www.bartkaytis.ya.ru
3. <https://dancehelp.ru>