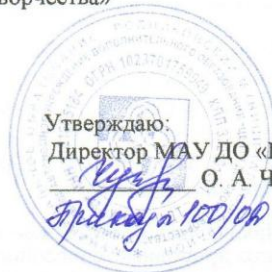


Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «31» августа 20 г.  
Протокол № 7



Утверждаю:  
Директор МАУ ДО «ЦДТ»  
Чуканова О. А. Чуканова  
31 августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по инклюзивному танцу студии современного спортивного танца  
«Хобби-Шанс»**

Возраст обучающихся: преимущественно 5-18 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень сложности: базовый

Составитель:

педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Ставицкая Светлана Геннадьевна

г. Родники, 2020 год

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.	Составитель программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Ставицкая Светлана Геннадьевна, педагог дополнительного образования МАУ ДО «ЦДТ»
2.	Вид программы	Модифицированная
3.	Направленность	Социально-педагогическая
4.	Дата создания	2020 год
5.	Срок реализации	3 года
6.	Возраст обучающихся	преимущественно 5-18 лет
7.	Цель программы	Социальная адаптация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами хореографии, развитие их творческих способностей, формирование системы базовых ценностей, приобщение к здоровому образу жизни.
8.	Краткое содержание	Содержание программы составляют: корригирующая гимнастика, разучивание элементов современного танца, народного танца, социального танца, танцевальная импровизация. Большое место в программе отводится постановочной и концертной деятельности.
9.	Прогнозируемые результаты	Обучающиеся должны знать основы современного танца; основы народного танца, основы танцевальной импровизации, основы социального танца, выразительных средств хореографического искусства; технику работы в паре и группе; способы контроля индивидуальной подготовленности; должны уметь выполнять программные технические элементы по пространственным, временным, пространственно-временным и динамическим характеристикам.
10.	Перспективы развития	Освоение новых танцевальных направлений

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов инклюзивному танцу является чрезвычайно актуальной, так как имеет не только воспитательное, но и социальное значение.

Программа имеет социально-педагогическую направленность. В процессе реализации программы обучающиеся получают не только хореографические умения и навыки, но и стремление к здоровому образу жизни, позитивное влияние на социально-культурное становление и адаптацию в обществе.

Данная программа реализуется с 01.09.2018 года в образцовом детском коллективе - студии современного спортивного танца «Хобби-Шанс». В студии занимаются преимущественно дети, имеющие инвалидность, а также ОВЗ в возрасте от 5 лет совместно со своими здоровыми сверстниками — танцующими волонтерами. Танцующими волонтерами являются обучающиеся и выпускники студии «Хобби-Шанс».

Образовательный процесс позволяет обучающимся в меньшей степени ощущать изоляцию от общества, повышает их самооценку.

Сегодня политика нашего государства в поддержку людей с инвалидностью и ОВЗ направлена на гарантию полного и активного участия в жизни общества, а также помощь инвалидам для того, чтобы они могли жить независимо, по своему желанию. Это постоянный и динамичный процесс взаимной адаптации инвалидов, которые живут по своему выбору и способностям, и общества, которое должно оказывать им свою поддержку, приняв конкретные и необходимые меры для обеспечения равенства возможностей.

Педагогическая целесообразность настоящей программы подтверждается её соответствием социальному заказу общества и современным тенденциям развития российского образования, а также возможностью решения широкого спектра психолого-педагогических задач для данного контингента обучающихся.

Особое значение в практическом плане имеет воспитание у детей и подростков миролюбия, готовности позитивными методами противостоять агрессии, разрешать конфликты, заботливо относиться ко всему живому. В процессе реализации программы у детей вырабатывается установка на коллективную деятельность.

Новизна образовательной программы заключается в том, что инклюзивный танец — одно из новейших направлений в дополнительном образовании детей, именно он служит катализатором сближения подростков, обучая их активным формам конструктивного общения, партнерского взаимоотношения, оказанию практической помощи.

Ограниченные возможности при умелом использовании могут стать преимуществами, позволяющими выделиться из массы и стать уникальными. Главную роль играют личные качества и способность понимания другого человека. Главной задачей является создание совместного творческого процесса, через который между людьми стираются барьеры. Взаимодействие дает человеку с инвалидностью необходимые навыки общения, контакты с

внешним миром вне своего привычного ограниченного пространства. Здоровому человеку дается возможность оказать бескорыстную помощь, сделать что-то важное для другого человека.

Благодаря совместному обучению у людей с инвалидностью усиливается желание к саморазвитию, создается благоприятная социальная среда, оказывающая позитивное воздействие на их психологическое, физическое и социальное самочувствие. У танцующих волонтеров формируется позитивное отношение к обучающимся, имеющим инвалидность.

Инклюзивный танец как вид двигательной активности позволяет развивать природные способности обучающихся с ОВЗ, воспитывать у них представления о гармонии линий тела, развивать музыкальность, пластичность, «чувство позы», формировать основы исполнительского мастерства.

Движение и музыка формируют эмоциональную сферу, координацию движений, ловкость, музыкальность и артистичность, воздействуют на двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию, в целом повышают жизненный тонус. Развивается творческая фантазия, творческие способности.

Занятия хореографией прививают детям с ОВЗ умение добиваться результатов, воспитывают стойкость характера, сотрудничество и дружеское партнёрство в различных обстоятельствах.

**Цель** образовательной программы - социальная адаптация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами хореографии, развитие их творческих способностей, формирование системы базовых ценностей, приобщение к здоровому образу жизни через совместный образовательный проект с их здоровыми сверстниками.

**Задачи обучающие:**

- обучить танцевальным приемам и направлениям;
- формировать танцевальные навыки сольного, парного и группового исполнения;
- формировать у обучающихся навыки изоляции различных частей - центров тела;
- научить ориентироваться в жанрах и стилях современной музыки и танцевального искусства;
- обучить основам танцевальной импровизации;
- обучить основам актерского мастерства и жестов.

**Задачи развивающие:**

- развивать моторико-двигательную и музыкальную память обучающихся;
- развивать координацию движений, ловкость;
- развивать чувство ритма и музыкальность;
- развивать исполнительские качества - эмоциональность, артистизм, творческое и художественно-образное мышление,

- развивать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение (способность адекватно оценивать различные мнения, оказывать помощь другим, разрешать конфликтные ситуации);
- развивать творческие способности обучающихся.

**Задачи воспитательные:**

- приобщить обучающихся к искусству хореографии;
- воспитывать художественно-эстетический вкус и общую культуру;
- формировать у обучающихся уверенность в себе, в своих силах;
- воспитывать у обучающихся терпение, волю, трудолюбие, организованность, ответственность, взаимовыручку.

Образовательный процесс основывается на **принципах** гуманизма, научности, логичности, системности, последовательности, доступности, сотрудничества.

Программа реализуется по трем направлениям: искусство, реабилитация, волонтерство. Искусство - возможность проявить свою индивидуальность, реализовать свою "особенность", убрать внутренние барьеры между людьми через творческий процесс вне зависимости от физических и интеллектуальных особенностей. Реабилитация - систематические занятия с людьми с инвалидностью инклюзивными танцами позволяет организовать развитие человека, социализировать его и реализовать реабилитационный потенциал инклюзивного танца. Волонтерство - основа социализации людей с инвалидностью в проекте, так как к совместному танцевальному творчеству привлекаются неравнодушные танцоры студии, которые не только с ними танцуют, но и общаются, поддерживают их вне занятий.

**Контингент обучающихся**

Учебные группы являются интегрированными: здоровые обучающиеся занимаются совместно с обучающимися с инвалидностью и с ОВЗ от 5 лет и старше при отсутствии медицинских противопоказаний. При зачислении обучающихся в группу педагог проводит вводную аттестацию, оценивая их осанку, гибкость, координацию движений, музыкально-ритмическую координацию. Количество обучающихся в группе — от 6 до 12 человек.

**Срок реализации программы** - 3 года.

**Формы и режим занятий**

Основными формами учебных занятий являются индивидуальные и групповые практические занятия. В процессе обучения и воспитания широко используются тематические беседы, мастер-классы, тренинги, игры, просмотр видеоматериалов с выступлениями других обучающихся, экскурсии, гастрольные поездки, участие в хореографических конкурсах, концертная деятельность, благотворительная и проектная деятельность.

Основные методы обучения — словесный, наглядный, практико-ориентированный, игровой.

Каждое занятие состоит из обязательных структурных компонентов: разминка, корригирующая гимнастика, упражнения у станка, психологическая разгрузка, репетиционная работа (отработка танцевальных номеров), беседы и другие формы воспитательной работы.

Занятия могут проводиться совместно с педагогом-психологом.

Занятия проводятся в группах 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия - 2 часа. Общее количество учебных часов за год - 144.

Общее количество учебных часов – 432 часа.

### **Итоговые требования**

По окончании полного курса обучения по дополнительной общеразвивающей программе обучающиеся должны **знать:** профессиональную терминологию, основы формирования специальных упражнений для развития необходимых физических качеств, правила и требования к безопасности при выполнении танцевальных движений, основы современного танца, основы народного танца, основы социального парного танца, основы Street направлений, основы импровизации, основы техники в паре и группе;

**уметь:** определять средства музыкальной выразительности, выполнять программные технические элементы по пространственным, временным, пространственно-временным и динамическим характеристикам, владеть техникой танцевальных направлений.

Оценка качества реализации включает в себя текущий контроль успеваемости, а также промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация представляет собой оценку качества освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы. Формой промежуточной аттестации является отчетный концерт. В качестве результата могут быть зачтены результаты участия в конкурсах и фестивалях. Результаты промежуточной аттестации заносятся в журнал учета работы детского объединения. Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации сообщаются родителям обучающихся (их законным представителям).

Нормативно-правовую основу программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу 15.09.1990);
- Инструктивное письмо ОГАУ ДПО «Институт развития образования Ивановской области» «О применении методических рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), утвержденных 18. 11. 2015 г.;
- Устав МАОУ ДО «ЦДТ»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных программах, порядке рассмотрения, утверждения и порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МАОУ ДО «ЦДТ» г. Родники Ивановской области.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**  
*(для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата,  
 болезнью Дауна, задержкой психического развития, заболеваниями  
 внутренних органов)*

№	Тема занятий	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Формы контроля
<b>I</b>	<b>Вводное занятие.</b>  1.1. Беседа 1.2. Игровая программа с аниматорами «На планете Танцландия»	<b>0,5</b>  0,5	<b>1</b>  - 1	<b>1,5</b>  - 1	Наблюдение, индивидуальное сопровождение
<b>II</b>	<b>Музыкально-ритмическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	Наблюдение, индивидуальное сопровождение
<b>III</b>	<b>Корригирующая гимнастика</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	Наблюдение, индивидуальное сопровождение
<b>IV</b>	<b>Современная хореография Contemporary</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	Наблюдение, индивидуальное сопровождение
<b>V</b>	<b>Народный танец</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	Наблюдение, индивидуальное сопровождение
<b>VI</b>	<b>Импровизация</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	Наблюдение, индивидуальное сопровождение
<b>VII</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	Творческий отчёт
<b>VIII</b>	<b>Концертная деятельность и другие формы массовой работы</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	Наблюдение, индивидуальное сопровождение, творческий отчёт
<b>IX</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>		2,5	2,5	Творческий отчёт
	<b>Итого:</b>	<b>17,5</b>	<b>126,5</b>	<b>144</b>	



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### I. Вводное занятие.

#### 1.1. Беседа:

- знакомство обучающихся с педагогом и друг с другом, образовательной программой, перспективным планом на учебный год;
- инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности;
- правила поведения на занятиях и переменах.

#### 1.2. Игровая программа с аниматорами «На планете Танцландия».

### II. Музыкально-ритмическая подготовка.

#### 2.1. Упражнения на согласование движений с музыкой.

Теория: мелодия и движения. Темпы (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая-медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево, кругом на 180 и 360 градусов. Соотношение пространственных построений с музыкой.

Практические занятия: музыкально-пространственные упражнения-маршировка в темпе и ритме музыки; шаги на месте. Пространственные музыкальные упражнения: продвижение на углах с определённым заданием (хлопок, наклон, мах рукой или ногой и т.д.) вправо и влево. Фигурные перестроения: из колонны по два; из колонны по три; из одного круга в два и обратно. Танцевальные шаги с фигурными перестроениями: острый шаг, скрестный шаг, шаг с пятки на носок. Танцевальные прыжки с фигурными перестроениями: подскоки, галоп, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра и т.д. ( обязательно индивидуальное сопровождение для обучающихся с ДЦП). Танцевальные шаги в образах, например: страус, кошка, медведь, конь и т.д. Выделение сильной доли.

#### 2.2. Хореографические упражнения.

Теория: овладение школой движения. Начало тренировки суставно - мышечного аппарата. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практические занятия: упражнения у станка- постановка корпуса, позиции ног 1,2,3, позиции рук - подготовительная 1,2,3, упражнения для ног (полуприседание, музыкальный размер 3/4, 4 такта на движение;

выставление ноги в различных направлениях точно по прямой, музыкальный размер 3/4, 2 такта на движение; маховое движение ногой, музыкальный размер 4/4, 1 такт на движение; махи выполняются вперед, назад, в сторону 45 и 90 градусов).

### **III. Корректирующая гимнастика (приложение к программе)**

Основные принципы и содержание корректирующей гимнастики. Учёт возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата.

### **IV. Современная хореография**

**Современная хореография** – это направление в танце популярное среди молодёжи. В современной хореографии отсутствуют правила и обязательные движения и позы, включают разнообразное множество танцевальных течений. Очень важно донести до зрителя настроение, используя определённые движения, а также другие элементы (например, актёрское мастерство, силовые упражнения, декорации, музыку), чтобы создать эффект интересного шоу.

Все виды современных танцев развивают и укрепляют всё тело, заставляют работать в полную силу независимо от навыков или возраста обучающихся.

**Contemporary** -современный сценический танец, включающий в себя самые различные направления и техники. На сегодняшний день контемпорари является одним из самых популярных танцевальных направлений современной хореографии в мире. В контемпере очень большую роль играет связь между внутренним состоянием танцора и отображением его в танце. «Правильный» танец в стиле контемпорари – это не столько техничность и четкость хореографии, сколько соответствие движений тела мироощущению танцора, умение донести информационное (душевное) послание до зрителя.

Теория: гравитация, баланс, «расслабленное» движение. Знакомство и изучение комплекса основных положений тела в партере и стоя (правильное распределение веса тела и направление действия силы тяжести по отношению к центру тела). Основные позиции ног. Значение базовых движений на полу.

Практические занятия: контемп может быть исполнен сразу в нескольких техниках:

- вертикальный контемп (танец в положении стоя);
- партер (танец на полу);
- в паре (танец с партнером).

Скручивание позвоночника из положения стоя (Roll down) и обратно (Roll up). Положения и позиции тела: поза эмбриона, положение X, параллельная позиция, small ball, fours position, «собака». Изучение базовых движений на полу для ощущения связанности центра и конечностей тела (скручивания (спирали), перевороты (со спины на живот и обратно), движения конечностей по направлению к центру и от центра тела). Изучение перемещения на полу (перекаты - rolling и отталкивание-crawling). Изучение основных способов смены положения в партере в положение сидя и обратно; из положения сидя в положение стоя и обратно). Дать представление о правильном вертикальном положении тела. Почувствовать вес тела и гравитацию. Комбинация направленная на общий разогрев тела (пример: 4 счета - roll down, 4 счета - small ball, 4 - выход в fours position, 4 счета «положение собаки», 4 счета волна вперед от копчика и волна назад, 8 счетов - растяжка в положении roll down. 4 счета roll up).

## **V. Народный танец**

Теория:особенности народных движений -предусматривается прохождение базовых элементов лицом к станку (plie, battements tendus, battements jete). Середина зала - постановка корпуса, изучение позиций рук и ног, освоение простейших элементов и форм русского народного танца с той степенью технической сложности и нагрузкой на мышечный аппарат, которые доступны обучающимся.

Практические занятия:положение рук – 1-6 народные позиции. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах.Позиции ног в русском народном танце. Танцевальные шаги: с носка, с каблука, простой шаг вперед, шаг на полупальцах, приставной шаг вперед и в сторону, приставной шаг с приседанием, притопом, переменный шаг вперед, назад. Положение ноги на каблук. Подскоки и перескоки в русском танце. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп.«Припадание» на месте, с продвижением в сторону. «Ковырялочка»,«гармошка». Положения партнеров в паре. Повороты на месте с «точкой».«Четвертные повороты». Поклоны – на месте и с движением вперед и назад.

## **VI. Импровизация**

Теория: импровизировать в танце – значит творить, создавать что-либо без предварительной подготовки, непосредственно в момент исполнения либо создания произведения, умение слушать музыку и двигаться, двигаться и творить, создавать танец не задумываясь о том, какое движение совершить в следующее мгновение. Здесь важен акцент на «здесь и сейчас», отсутствие пробела между замыслом и воплощением. Многие импровизации сосредоточены на поиске более глубокого способа осмысления скрытых мыслей или чувств человека. За счет акцента на инстинктивном, непредсказуемом, свободном движении эта импровизация сосредоточена на том, чтобы движущийся мог исследовать подлинные чувства и вдохновения.

### Практические занятия:

- дуэтная импровизация - требует особого подхода, практически не находясь в физическом контакте с партнёром, исполнитель старается соответствовать настроению его танца, либо, напротив, контрастировать с ним. Партнёры постоянно меняются ролями - один доминирует, другой подстраивается.

Импровизация в группе - вариантов групповой импровизации очень много:

– «единая тема» ( импровизация только руками, плечами и т.д.) , обучающиеся разбиты на дуэты и подстраиваться друг под друга. Получается единая композиция где каждый дуэт отличается характером исполнения;

- «снежный ком» - выбирается лидер, он начинает импровизировать, двигаясь по залу и поочередно касаясь танцоров, которые сразу после касания начинают двигаться, включаясь в импровизацию лидера «снежного кома». В этом случае важна построенная картина, которой следует придерживаться в течение всего танца.

## **VII. Постановочная работа**

Постановка стилизованных народных танцев - «Русское поле», «Хоровод», «Кадриль».

Постановка эстрадных танцев - «Dance...dance», «Волшебная история», «Пиратская дочь».

### **VIII. Концертная деятельность и другие формы**

Участие в концертных мероприятиях города и района, областных, Российских и международных конкурсах.

### **IX. Промежуточная аттестация**

Участие в праздничных и концертных мероприятиях, открытые занятия.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**  
*(для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата, болезнью Дауна, задержкой психического развития, заболеваниями внутренних органов)*

№	Тема занятий	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Формы контроля
<b>I</b>	<b>Вводное занятие.</b> 1.1.Беседа 1.2.Игровая программа с аниматорами «Я, ты, он, она – вместе дружная семья»	<b>0,5</b>  0,5	<b>1</b>  1	<b>1,5</b>  - 1	Наблюдение, индивидуальное сопровождение
<b>II</b>	<b>Музыкально-ритмическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	Наблюдение, индивидуальное сопровождение
<b>III</b>	<b>Корригирующая гимнастика</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	Наблюдение, индивидуальное сопровождение
<b>IV</b>	<b>Современная хореография Contemporary</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	Наблюдение, индивидуальное сопровождение
<b>V</b>	<b>Эстрадный танец</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	Наблюдение, индивидуальное сопровождение
<b>VI</b>	<b>Импровизация</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	Наблюдение,

					индивидуальное сопровождение
<b>VII</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	Творческий отчёт
<b>VIII</b>	<b>Концертная деятельность и другие формы массовой работы</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	Наблюдение, индивидуальное сопровождение, творческий отчёт
<b>IX</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>		2,5	2,5	Творческий отчёт
	<b>Итого:</b>	<b>17,5</b>	<b>126,5</b>	<b>144</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### I. Вводное занятие

#### 1.1. Беседа:

- инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности;
- правила поведения на занятиях и переменах.

1.2. Игровая программа с аниматорами - «Я, ты, он, она – вместе дружная семья».

### II. Музыкально-ритмическая подготовка

#### 2.1. Упражнения на согласование движений с музыкой.

Теория: мелодия и движения. Темпы (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая-медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево, кругом на 180 и 360 градусов. Соотношение пространственных построений с музыкой.

Практические занятия: музыкально-пространственные упражнения-маршировка в темпе и ритме музыки; шаги на месте. Пространственные музыкальные упражнения: продвижение на углах с определённым заданием (хлопок, наклон, мах рукой или ногой и т.д.) вправо и влево. Фигурные перестроения: из колонны по два; из колонны по три; из одного круга в два и обратно. Танцевальные шаги с фигурными перестроениями: острый шаг, скрестный шаг, шаг с пятки на носок. Танцевальные прыжки с фигурными перестроениями: подскоки, галоп, с захлестом голени, с

высоким подниманием бедра и т.д. ( обязательно индивидуальное сопровождение для обучающихся с ДЦП).Танцевальные шаги в образах. Выделение сильной доли.

## 2.2.Хореографические упражнения.

Теория:овладение школой движения. Тренировка суставно - мышечного аппарата. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практические занятия:упражнения у станка: постановка корпуса, позиции ног 1,2,3, позиции рук - подготовительная 1,2,3, упражнения для ног (полуприседание, музыкальный размер 3/4, 4 такта на движение; выставление ноги в различных направлениях точно по прямой, музыкальный размер 3/4, 2 такта на движение; маховое движение ногой, музыкальный размер 4/4, 1 такт на движение; махи выполняются вперед, назад, в сторону 45 и 90 градусов).

## **III. Корригирующая гимнастика** (приложение к программе)

Основные принципы и содержание корригирующей гимнастики. Учёт возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата.

## **IV. Современная хореография. Contemporary**

Теория:принципы ведения и следования (работа с партнером). Знакомство с техникой безопасности при выполнении технически сложных элементов с партнером. Понятия перекаты, положения upside down, fours position, развитие ощущения пространства, координация своих движений с движениями других участников коллектива. Принципы неразрывного и связанного движения. Остановка в пространстве. Значение внимания в процессе смена ритма, динамики, связанности движений, использовании пространства (изменение направления и уровня движения).

Практические занятия:введение новых элементов на полу (в партере): перекатов назад и вперед. Знакомство с положениями upside down (вниз головой) с опорой на плечо и выходом в стойку на руках (страховка по необходимости). Упражнения с партнером: перенос веса тела на партнера в положение fours position. Принципы движения на пол и обратно с помощью партнера. Вращение в пол (ведение техники поворотов и вращений в упражнения. Упражнения для развития ощущения пространства (ходьба и бег спиной, лицом, меняя направление, заполнять пустое пространство, комбинировать ходьбу и бег с элементами движений - падения, прыжок, контакт). Растяжка задней поверхности спины в положении roll down. Повторение основных элементов , изученных ранее

(plies, battments tendu, rond-de-jambe, adajio) в технике танца contemporary. Выполнение танцевальной комбинации, включающей изученные элементы техники.

**V. Эстрадный танец** - вид сценического танца, небольшая хореографическая сценка, миниатюра, предназначенная для эстрадного исполнения. Построен на четкой драматургической основе, на лаконичных средствах хореографической выразительности. Эстрадный танец включает в себя эксцентрики, акробатические приемы, пластику и др.

Является основным изучаемым направлением, переплетаясь в постановках с современными направлениями. В этом стиле можно бесконечно экспериментировать, сочинять, учитывая возможности, особенности темперамента детей, максимально выявляя индивидуальные возможности каждого.

Теория: теоретическое содержание танцевальных упражнений и движений.

Практические занятия: основные шаги и движения (острый шаг, шаг с поворотом, приставной шаг с plie, выпады в сторону и с поворотом корпуса, подъём на носки, раскачивания и т. д.). Прыжки, подскоки, захлёсты (на месте, с перемещением по залу в разных направлениях). Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).

## **VI. Импровизация**

Теория: импровизировать в танце – значит творить, создавать что-либо без предварительной подготовки, непосредственно в момент исполнения либо создания произведения, умение слушать музыку и двигаться, двигаться и творить, создавать танец не задумываясь о том, какое движение совершить в следующее мгновение. Подведение обучающихся к творческой интерпретации музыкального произведения, развитие способности к самовыражению в движении, умение самостоятельно подбирать и комбинировать знакомые движения и придумывать собственные, оригинальные движения.

Практические занятия: сольная импровизация – это идеальное средство самовыражения, в процессе которого изучаются центры тела, динамика движения в пространстве. Контактная импровизация - это многообразное явление прежде всего, современного искусства перформанса (на пересечении театра и танца), при некотором упрощении ее также можно считать художественным видом спорта. Нельзя не отметить то, какое положительное влияние может иметь эта практика на здоровье. Она относится к танцевальной терапией и к коммуникативной практике, что



приближает этот вид искусства к психотерапии. Все это позволяет оценивать контактную импровизацию как значимое социальное явление. Контактная импровизация как танец и как практика позволяет освободить тело от физических зажимов, увеличить чувствительность и свободу движений тела, расширить представление о своих физических возможностях.

#### **V. Постановочная работа**

Постановка стилизованных народных танцев - «Масленица», «Соловьиная роща». Постановка эстрадных танцев - «На перроне», «Не прячьте ваши денежки», «Новогодняя история».

#### **VI. Концертная деятельность и другие формы массовой работы**

Участие в концертных мероприятиях города и района, областных, Российских и международных конкурсах.

#### **VII. Промежуточная аттестация**

Открытые занятия, внутренние конкурсы, участие в праздничных и концертных мероприятиях.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**  
*(для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата, болезнью Дауна, задержкой психического развития, заболеваниями внутренних органов)*

№	Тема занятий	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Формы контроля
<b>I</b>	<b>Вводное занятие.</b> 1.1. Техника безопасности 1.2. Игровая анимационная программа «Батлы со звёздами»	<b>0,5</b>  0,5	<b>1</b>  1	<b>1,5</b>  - 1	Наблюдение, индивидуальное сопровождение
<b>II</b>	<b>Музыкально-ритмическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	Наблюдение, индивидуальное сопровождение
<b>III</b>	<b>Корректирующая</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	Наблюдение,

	<b>гимнастика</b>				индивидуальное сопровождение
<b>IV</b>	<b>Социальные парные танцы. Хапсл.</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	Наблюдение, индивидуальное сопровождение
<b>V</b>	<b>Стрит направления. Хип-хоп.</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	Наблюдение, индивидуальное сопровождение
<b>VI</b>	<b>Импровизация</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	Наблюдение, индивидуальное сопровождение
<b>VII</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	Творческий отчёт
<b>VIII</b>	<b>Концертная деятельность и другие формы массовой работы</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	Наблюдение, индивидуальное сопровождение, творческий отчёт
<b>IX</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>		2,5	2,5	Творческий отчёт
	<b>Итого:</b>	<b>17,5</b>	<b>126,5</b>	<b>144</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **I. Вводное занятие**

1.1. Беседа: инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности. Знакомство обучающихся с образовательной программой, перспективным планом на учебный год.

1.2. Игровая анимационная программа «Батлы со звёздами».

### **II. Музыкально-ритмическая подготовка**

Закрепление полученных знаний и умений в течении 1и 2 годов обучения.

### **III. Корректирующая гимнастика (приложение к программе)**

Основные принципы и содержание корректирующей гимнастики. Учёт возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата.

### **IV. Социальные парные танцы- хапсл**

При исполнении движений партнёр и партнерша удаляются друг от друга на расстоянии согнутых соединенных рук. Движения в танце занимают

шесть четвертей, т.е. полтора такта. Своеобразие танца составляют различные переходы и повороты танцующих, смена рук, украшение поддержками и трюками. Это очень эмоциональный танец с сильной энергетикой.

Теория: танцевание на 4 счета. Основной шаг и базовые фигуры танцуются на счета 1-2-3-4-1-2-3-4. Допускается танцевание всех видов основного хода на 4 счета, включая (но не ограничиваясь) шаг-приставку, маятниковый ход, ход на подмене и др. Синкопирование, подмена ног между основными счетами (например, на "и3") допускаются в исключительных случаях – на сложных фигурах, требующих дополнительных шагов, либо на выходах из сложных фигур, позировок и т.п. Использование других ритмических рисунков (танцевание на 3 счета, 1&2-1&2, и т.п.) запрещено, и расценивается как танцевание не в музыку).

Практические занятия: базовые фигуры (смены)- верхняя смена на 180 и 90 градусов - под правой рукой партнера за левую руку партнерши ;под левой рукой партнера за правую руку партнера; под правой рукой партнера за правую руку партнерши; под левой рукой партнерши за левую руку партнерши. Нижняя смена на 180 и 90 градусов – партнер правой рукой за левую руку партнерши; партнер левой рукой за правую руку партнерши; «мельница»; с вращением под рукой партнерши. Американка - классическая в закрытой позиции, с раскрытием; с вращением на 270 градусов; на перекрестных руках с вращением партнерши; со сменой направления на 180 и 90 градусов. Раскрытие на 180 и 90 градусов – вправо, влево от партнера с выходом из смен. Раскрытие используют, как подводящее к поддержкам, как акцент в начале и конце связки или композиции. Петелька на 180 и 90 градусов к правому, левому плечу партнера. Крендель на 180 и 90 градусов в закрытой позиции, в открытой позиции. Вербочки на 180 и 90 градусов – смена мест без разрыва рук партнеров; прямая, по кругу. Спин – поворот правой рукой, левой рукой, двумя руками на разных уровнях из простой смены, из раскрытия, из американки. Поддержки: Простая на правую ногу, на левую ногу партнёра, рука партнёрши на плече партнера. Простая на правую ногу, на левую ногу партнёра, рука партнёрши под спину партнера. Контрбалансы. В шпагате. Лифты. Импровизация с поддержками. Акробатические поддержки – это танцевальные элементы, в процессе которых один из партнеров опирается на другого, и его обе ноги не имеют контакта с паркетом: на бедре партнёра, лассо.

## **V. Стрит направления- хип-хоп**

Относится к уличным танцевальным стилям Он включает в себя широкий диапазон стилей, таких как брейк-данс, локинг, поптинг.

Теория: хип-хоп объединенное название, объединяющий термин многих танцевальных стилей или направлений. Хип-хоп танец - в широком понимании все, что танцуют под музыку хип-хоп. Разнообразие стилей и направлений музыки хип-хоп не позволяют выделить конкретно танец хип-хоп, правильнее будет называть «танец в стиле хип-хоп». Каждый новый стиль хип-хоп танца приобретает и заимствует черты родственных и приплюсовывает «удобную» хореографию не родственных направлений.

Практические занятия: упражнения на развитие «Грува». Основные виды грува: «Баунс» (вниз и вверх), «Рок» (кач корпусом вперед-назад или в стороны) и т.д. Упражнения на развитие чувства ритма. Развитие музыкальности. Базовые понятия ритма. Упражнения на развитие координации (одновременная работа разных частей тела, работа частями тела в разных скоростях, самостоятельная проработка выученных связок в другую сторону).

Базовые движения:

- The Fila.
- Prep (Pretty Boys).
- The wop.
- Happy Feat.
- Reebok.
- Smurf.
- Cabbage patch.
- Party Machine
- Running Man: Reverse, With touch, Up
- Steve Martin
- Pepper seed
- BK Bounce (Peter Paul)\*
- Roger Rabbit: Bobby Brown, Janet Jackson, Henry Link
- BartSimpson
- Butterfly

## **VI. Импровизация**

Закрепление полученных знаний и умений в течении 1 и 2 годов обучения.

На 3 году обучения включается в занятия парная импровизация в хастле: здесь взаимодействие между партнёрами – важная составляющая танца, где весомая роль принадлежит взглядам, прикосновениям.

## **VII. Постановочная работа**

Постановка программ по социальному парному танцу в парах, в группах (формейшн, руэда)

Постановка эстрадных танцев - «Военный вальс», «В ритме улиц», «Белый лист», «Рассказ», «На равных»

#### **VI. Концертная деятельность и другие формы массовой работы**

Участие в концертных мероприятиях города и района, областных, Российских и международных конкурсах

#### **VII. Промежуточная аттестация**

Открытые занятия, внутренние конкурсы, участие в праздничных и концертных мероприятиях.

### **Комплекс упражнений с мячом для лечения близорукости**

**1.И.п.** - стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «один, два» поднять руки через стороны вверх, потянуться - вдох, переложить мяч в левую руку; на счет «три» через стороны опустить - выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы. Повторить 6-8 раз.

**2.И.п.** - стоя. Держать руки с мячом впереди. Круговые движения руками. Смотреть на мяч, дыхание произвольное. Повторите 6—8 раз в каждом направлении.

**3.И.п.** - стоя. Держать мяч впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8-30 раз каждой ногой.

**4.И.п.** - стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «раз» сделать мах правой ногой вперед вверх, мяч из правой руки в левую переложить под ногой; на счет «два» опустить ногу; на счет «три, четыре» то же, перекладывая мяч из левой руки в правую под левой ногой. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

**5.И.п.** - сидя на полу, упор руками сзади, зажать мяч между стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами, смотреть на мяч. Повторить 8-10 раз в каждом направлении.

**6.И.п.** - лежа на животе, мяч сзади. На счет «раз» поднять руки с мячом, приподнять голову и плечи; на счет «два, три» держать; на счет «четыре» опустить руки. Повторить 8-10 раз.

**7.И.п.** - лежа на животе, кисти рук на полу у плеч, мяч сдавливать стопами. На счет «раз» согнуть ноги в коленных суставах, распрямить руки, прогнуться, головой постараться коснуться мяча; на счет «два» вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

### **Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.**

**1.И.П.-** стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку,3-на носок, 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.

**2.И.П.-** стоя, руки на пояс.1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.

**3.И.П.-** стоя руки на пояс. Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.

**4.И.П.-** стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.

**5.Ходьба** перекатом с пятки на носок.

**6.Ходьба** на носках, на пятках.

**7.Ходьба** на наружных сводах стопы.

**8.Подскоки** толчком двумя без максимальных усилий.

- 9.Подскоки поочередно без максимальных усилий.
- 10.Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
- 11.Ходьба по гимнастической палке.
- 12.И.П.- сед в упоре сзади.1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.
- 13.И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.
- 14.И.П.- сед в упоре сзади.1-одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».
- 15.И.П.- сед в упоре сзади.1-правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.
- 16.И.П.- сидя (стоя).Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
- 17.И.П.- стоя на наружных сводах стоп.1-подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
- 18.И.П.стоя на наружных сводах стоп.1-полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.
- 19.И.П.- основная стойка, руки на пояс.1-пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.
- 20.И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу.1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
- 21.И.П.- ноги врозь, руки в стороны.1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.

### **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики (1).**

- 1.И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).
- 2.И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.
- 3.И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в сторны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.
- 4.И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на шириине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

**5.И.П.-** стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

**6.И.П.-** упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).

**7.Ходьба** на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

### **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики(2).**

**1.**Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

**2.**Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

**3.**После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

**4.И.п. –** лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

**5.И. п. –** сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

### **Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц спины:**

**1.И.п. -** лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды .

**2.**То же, но руки к плечам, за голову.

**3.**То же, но руки назад, в стороны.



- 4.То же, но руки вверх.
- 5.Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.п.
- 6.Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.
- 7.Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.
- 8.То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
- 9.Движения руками как при плавании способом брасс на груди.
- 10.Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.
- 11.Движения руками, имитация «бокса».
- 12.И.п. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.
- 13.И.п. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки вверху до окончания передачи.
- 14.То же, но передача предмета слева направо.
- 15.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие ноги вверх.
- 16.То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
- 17.И.п. - то же. Поднятие обеих ног вверх.
- 18.И.п. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
- 19.Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
- 20.На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
- 21.И.п. - то же, но движения руками и ногами.
- 22.И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.
- 23.«Лягушонок». И.п. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим поднятием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.
- 24.И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднятие ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

#### **Упражнения для укрепления мышц живота:**

1 комплекс

- 1.И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднятие ног на 45°.
- 2.Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.

**3.**«Велосипед».

**4.**Движение ногами, как при плавании кроль на спине.

**5.**Одновременное поднимание и опускание прямых ног.

**6.**Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.

**7.**Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.

**8.**Поднимание и опускание прямых ног с разной скоростью.

**9.**Круговые движения ногами.

**10.**Поднимание и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.

**11.**Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.

**12.**И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.

**13.**И.п. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.

**14.**И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.

**15.**И.п. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднимание прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.

**16.**И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.

**17.**Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.п. Ноги все время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

2 комплекс

**1.**Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

**2.**Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

**3.**Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

**4.**Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно

двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

**5.**«Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

3 комплекс.

И.п. лежа на спине, поясница, прижата к опоре(для всех упражнений).

1. Сгибать и разгибать ноги в коленном и тазобедренном суставах поочередно.

2. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.

3. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу «велосипед».

4. Руки за головой, поочередное поднимание прямых ног вперед.

### **Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.**

**1.**Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

**2.**Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.

**3.**Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.

**4.**Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

**5.**Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.п.

**6.**То же упражнение, но без гимнастической стенки.

**7.**Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.п.

**8.**Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).

**9.**И.п.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.

**10.**И.п. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.

**11.**И.п.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

**12.**Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

**13.**Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.п.

**14.**Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.

**15.**Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие(гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.

**16.**Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

### **Упражнения на координацию движений**

**1.**И. п.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. Выдох: руки разводятся в стороны.

**2.**И. п.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

**3.**Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

**4.**И. п.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

**5.**И. п.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

**6.**Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.

**7.**Л. п.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

**8.**И. п.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

**9.**Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

**10.**И. п.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодичцы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

### **Упражнения для мышц ног.**

**1.**Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.

**2.**Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.

**3.**

А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги.

Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.

**4.**По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе.

**5.**Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий - за спиной.

**6.**

А) Ходьба со сменой на направления между стойками, кеглями, набивными мячами.

Б) То же вдвоем, держась за руки.

**7.**Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки.

**8.**Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего.

**9.**Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку.

**10.**Ходьба с мешочком- ком песка на голове.

**11.**Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти».

**12.**Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро.

**13.**

А) Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно).

Б) Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны.

**14.**Ходьба с предмета- ми в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с заданиями:

А) На каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх.

Б) Круговые движения кистями.

В) Круговые движения в плечевых суставах.

Г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую- за спиной.

**15.** Ходьба спиной вперед.

**16.** Ходьба с закрытыми и открытыми глазами.

А) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух).

Б) Открывать глаза по команде «светло» закрывать - по команде «темно».

В) Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток).

**17.**

А) Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок.

Б) Ходьба по массажной дорожке, босиком.

В) Ходьба босиком по траве, песку, гравию.

**18.** Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп» - остановка, по сигналу «Хоп-хоп» - поворот кругом.

**19.** Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке - медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости - быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой - переход на бег.

**20.** Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «Та-та-та».

**21.** Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке. другой - по полу.

А) Ходьба вдоль по канату, руки в стороны.

Б) Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны.

**22.** В парах - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку.

### **Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.)

**1.** Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую.

**2.** Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя.

**3.** Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя.

**4.** Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета

**5.** Высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом

**6.** Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

**7.** То же, но ловля правой (левой) рукой

**8.** Удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя.

9. То же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом.

10. Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках.

11. Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой.

12. Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол.

13. Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный).

14. Удары разными мячами о стену.

15. Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую.

16. Подбрасывание правой и ловля правой

17. Подбрасывание левой и ловля левой.

18. Броски мяча в цель с близкого расстояния.

19. Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м.

20. Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу.

21. То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз.

### **Упражнения на расслабление.**

1. «Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника

2. «Покажи силу». И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч:

1 - руки в стороны;

2 - руки к плечам, кисти в кулак;

3-4 - максимально напрячь мышцы рук;

1-4 - расслабить мышцы рук – «стряхнуть воду» с пальцев рук

1. «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки.

2. «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения).

3. «Балерина». И.п. - основная стойка;

1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками;

3-4 - дугами в стороны - вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз.

1. «Обними себя». И.п. – основная стойка;

1 - руки в стороны, вдох;

2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох;

4 - руки вниз, расслабленно.

1. «Удивились». И.п. - основная стойка;

1 - поднять плечи, вдох;

2 - опустить плечи, выдох;

3 - поднять плечи, развести руки, вдох;

4 - опустить плечи, и.п., выдох.

Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса.

**1.**И.п. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу;

1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох;

2 - в И.п., выдох;

3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох;

4 - и.п., выдох.

Темп медленный. После 5-6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки.

**1.**И.п. - сидя или стоя. Сжатие-разжатие кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление – «стряхнуть воду с пальцев»

**2.**И.п. - сидя по-турецки. Выполнить позу прав ильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны – расслабиться.

**3.**И.п. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание

**4.**«Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» в течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени

**5.**И.п. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслаблено, за счет инерции) расслабление – «бросить» руки

**6.**Прыжки на скакалке на двух ногах в высоком темпе - 30 с, прыжки на скакалке с междускоками в медленном темпе – 30 с, повторить – 3-4 раза

**7.**Бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой».

**8.**«Скалолазы». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив») кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол

**9.**«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами

**10.**Стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад

**11.**Сидя, руки расслаблены;



- 1-4 круговых движения головой вправо;  
5-8 круговых движения головой влево.

### **Дыхательные упражнения.**

1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос
2. Лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос
3. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох
4. То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»)
5. Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»)
6. Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и (длинный выдох «подули на молоко»)
7. Лежа на спине, поднятие рук вверх - вдох, опускание - выдох
8. Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой.
9. Сидя на стуле, развести руки в стороны - глубокий вдох, на выдохе - наклон вперед, доставая руками носки ног
10. Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха - на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях
11. «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох - поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «У-У-УХ»
12. «Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением звуков КВА
13. Ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 4 шага - вдох, на 4 шага - выдох; на 2 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 3 шага - вдох, на 5 шагов - выдох и др.
14. Бег с акцентированным вниманием на дыхание: а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания, постепенный выдох на каждый шаг, на четвертом - полный выдох через рот с произнесением звуков «ф-фу»; б) на 4 шага постепенный вдох, на 4 шага - постепенный выдох; в) на 2 шага - вдох, на 4 шага - выдох.
15. Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т.п.
16. Бег с ходьбой по дорожкам парка, по пересеченной местности с регулированием частоты и глубины дыхания

**17.** То же, при передвижении на лыжах, коньках, подвижных и спортивных играх

1. И. п. - стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2-3 с. Вернитесь в и. п. Проверьте осанку. 8-10 раз.

2. И. п. - то же. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидя же, переведите руки в стороны, опустите вниз. Вернитесь в и. п. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. 8-10 раз.

Выполняя упражнения 1 и 2, на голову можно положить книгу.

3. И. п. - сидя на стуле. Поднимите руки в стороны - вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в и. п. 10-12 раз.

4. И. п. - о. с. Правая рука вверх, левая вниз. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение, меняя положение рук. 6-8 раз с каждой руки.

5. И. п. - о. с. На каждый счет подавайте вверх плечи вперед и назад. 10-15 раз.

6. И. п. - сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голову назад. Вернитесь в и. п. 10 раз.

7. И. п. - стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет раз - прогнуться, голову вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет два - согнуть спину, голову вниз. 10-15 раз.

8. И. п. - о. с. Положите на голову книгу и ходите по комнате с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх) с легкими и глубокими приседаниями.

#### **Для боковых мышц туловища.**

1. И.п. о.с. Поднять левую руку вверх, а правую руку отвести назад, то же с переменной рук.

2. И.о. О.с. Упражнение «насос».

3. И.п. О.с. Пружинящие наклоны попеременно в разные стороны.

4. И.п. лежа на животе. Прогибание спины. Левая рука вверх, правая назад. Затем поменять руки.

5. И.п. лежа на правом боку, прямая правая рука поднята вверх, левая расположена вдоль туловища. Удерживая тело в положении на боку, приподнимать и отпускать левую ногу, то же, лежа на другом боку.

6. И.п. сидя на четвереньках. Прогибание спины. Левая рука вверх, правая нога вытягивается назад. Повторить со сменой руки и ноги.