

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дворец детского творчества Петроградского района

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ДДТ Петроградского района
Решение от 27.08.2026
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 159-ДОП от 27.08.2026

Директор ДДТ
Петроградского района

А.Д.Семенцов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СТУДИИ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА
«СВОБОДНЫЙ ПОЛЁТ»**

Срок освоения – 4 года
Возраст обучающихся – 8-17 лет

Разработчик:
Балабушко Анна Александровна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа студии современного танца «Свободный полёт» (далее – ДОП «Свободный полёт») разработана в соответствии с основными направлениями государственной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровней в сфере образования, Уставом и локальными актами образовательной организации.

Направленность программы: художественная.

Реализация ДОП «Свободный полёт» направлена на удовлетворение потребностей учащихся, интересующихся современным танцем. Программа направлена на содействие личностному развитию обучающихся, эстетическому воспитанию, формированию художественно-эстетической культуры путем приобщения к искусству хореографии. Художественные приемы современного танца позволяют эмоционально раскрепостить обучающихся, снять подростковую зажатость, устранить психологический дискомфорт, улучшить физические показатели организма.

Адресат программы

Программа адресована мальчикам и девочкам 8-17 лет, увлеченным современным танцем. В группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Актуальность программы

В настоящее время существует проблема недостаточной физической активности детей. Согласно статистическим данным ВОЗ, более 50% школьников имеют функциональные отклонения в состоянии организма, в том числе 30-40% детей - со стороны опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз). Естественные движения человеческого тела, лежащие в основе современного танца, улучшают координацию и гибкость, способствуют развитию костной и мышечной структуры, физически развивают и укрепляют мышечный корсет.

Родители выбирают современный танец как возможность разностороннего развития и физического совершенствования детей. Занятия современным танцем относятся к группе сложно-координационных видов досуговой деятельности.

ДОП «Свободный полёт» способствует решению таких актуальных проблем современных детей, как недостаточная двигательная активность, увлечение гаджетами, компьютером. Главным содержательным компонентом данной ДОП является забота о здоровье обучающихся, формирование у них осознанного и бережного отношения к своему телу. В ходе освоения программы у обучающихся развивается чувство ритма, музыкальный слух, умение управлять своим телом, совершенствуются различные виды двигательной деятельности, развивается художественный вкус. Естественные движения человеческого тела, лежащие в основе современного танца, улучшают координацию и гибкость, способствуют развитию костной и мышечной структуры, физически развивают и укрепляют.

За время обучения современному танцу организм обучающегося привыкает к физическим нагрузкам, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений.

Программа направлена на действенную профилактику травматизма, развитие грамотных, физиологически оправданных, двигательных привычек, повышение качества исполнения танцевальных движений.

Отличительные особенности программы

Чаще всего программы хореографического направления не включают темы, направленные на знакомство с безопасной двигательной активностью и применением её в хореографической деятельности. Отличительной особенностью ДОП «Свободный полёт» является знакомство с основами анатомии, физиологии, биомеханики в целях формирования осознанного и бережного отношения к своему телу. В содержание программы включен раздел «Здоровые двигательные привычки. Основы базовых знаний физиологии и анатомического строения тела». Изучение этого раздела способствует более грамотному и качественному развитию координационных способностей,

быстроты движений, укреплению основных мышечных групп, развитию гибкости, в сочетании с профилактикой физических перегрузок.

В ходе освоения программы используются авторские приемы и методики, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, предотвращение случаев травматизма при физических нагрузках.

Программа предусматривает освоение элементов свободной импровизации, что позволяет учащимся полностью реализовать свой творческий потенциал, научиться креативно мыслить, создавать собственные связки, комбинации, композиции. В программе сделан акцент на здоровьесберегающую технологию, предполагающую широкое использование новых форм и методов в организации и осуществлении образовательного процесса. Педагогическая целесообразность применения данной технологии заключается в охране и укреплении здоровья обучающихся, развитии психологического, социального и физического здоровья, а также формировании базы знаний о здоровье и позитивном отношении к здоровому образу жизни.

Уровень освоения ДОП «Свободный полёт» базовый.

Программа направлена на создание условий для личностного самоопределения и самореализации; обеспечение процесса социализации и адаптации к жизни в обществе; выявление и поддержку одаренных детей; развитие у учащихся мотивации к творческой деятельности. Программой предусмотрена презентация результатов на уровне района, города и наличие призеров районных конкурсных мероприятий.

Объем и сроки освоения программы

Срок освоения программы 4 года.

Общее количество учебных часов – 576 учебных часов.

Цель и задачи программы

Цель:

Духовно-нравственное, творческое и физическое развитие обучающихся посредством освоения основ современного танца в стиле модерн, джаз-модерн.

Задачи

Обучающие:

- познакомить с теоретическими основами современного танца, элементами и основными комбинациями танца модерн, джаз-модерн;
- познакомить с направлениями современной хореографии, спецификой современного танца;
- познакомить с профессиональной терминологией современного танца;
- познакомить с основами анатомического строения тела, основами физиологии, элементами биомеханики; способами предотвращения травматизма на занятиях хореографией;
- обучить практическим навыкам исполнения современного танца модерн, джаз-модерн;
- научить соединять отдельные движения и комбинации в единую танцевальную композицию;
- дать представление о формировании сценических образов посредством искусства танца.

Развивающие:

- развивать коммуникативные качества, умение бесконфликтно общаться, работать в коллективе;
- развивать образное мышление, творческое воображение;
- развивать координацию, моторико-двигательную и логическую память.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям современной хореографией;
- воспитывать такие личностные качества как терпение, выдержка;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Воспитательный компонент данной программы основывается на реализации целей и задач:

- Примерной программы воспитания в ДДТ Петроградского района;
- Программы развития учреждения, отдела.

Также базируется на:

- воспитательной миссии, традициях учреждения;
- специфике образовательной деятельности (направленности) ДОП;
- связях с социальными партнерами (творческие, социокультурные проекты и т.д.).

Воспитательный компонент ДОП реализуется через учебное занятие, которое является частью всего образовательного процесса в учреждении. Данная программа рассматривает занятие как лабораторию, где происходит развитие личности обучающегося, его социализация, обучающийся и педагог выступают равноправными субъектами образовательного процесса.

Воспитательный потенциал занятия предполагает создание условий для развития познавательной активности учащихся, их творческой самореализации. С этой целью на занятиях в рамках данной программы предполагается:

- знакомство с государственными символами России, формирование гражданской идентичности, гражданских качеств, социально ответственной личности
- демонстрация примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и доброжелательности;
- подбор соответствующих текстов для чтения по вопросам хореографии, проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;
- применение интерактивных форм работы, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми;
- включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддерживать мотивацию к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- включение проектных технологий, позволяющих приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, навык самостоятельного решения проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения и т.д.;
- включение в образовательный процесс технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих освоить навык выражения личностного отношения к различным явлениям и событиям.

Воспитательные эффекты ДОП достигаются через:

- актуализацию воспитательных практик (мероприятий, дел, игр и пр.) в процессе реализации ДОП;
- организацию игровых учебных пространств;
- совместной творческой деятельности педагога и учащихся;
- разработку современного образовательного и воспитательного контента;
- организацию и педагогическую поддержку социально-значимой деятельности;
- формирование нравственно-этических представлений с использованием современной хореографии как средства нравственного воспитания; воспитание чувства коллективной ответственности.

Данной программой предусмотрена организация и проведение мероприятий в рамках реализации Плана воспитательной работы с учащимися, проходящими обучение по данной программе, и участие в мероприятиях учреждения.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- проявят интерес к занятиям современной хореографией;
- научатся проявлять такие личностные качества как терпение и выдержка;
- сформируют стремление к здоровому образу жизни, выработают систему здоровых привычек.

Метапредметные результаты:

- разовьют коммуникативные качества на основе взаимопонимания, научатся работать в команде;
- разовьют образное мышление;
- разовьют координацию, моторико-двигательную память, освою систему грамотных двигательных привычек.

Предметные результаты:

- овладеют элементами теории и практики современного танца, терминологией, навыками исполнения танца модерн;
- познакомятся с основами физиологии, анатомии, биомеханики; способами предотвращения травматизма на занятиях хореографией;
- научатся соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- приобретут умение и навыки соединять отдельные танцевальные движения в хореографическую композицию.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы

Образовательная деятельность по ДОП «Свободный полёт» осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Обучение по ДОП «Свободный полёт» осуществляется в очной форме.

Особенности реализации программы

Ряд тем ДОП «Свободный полёт» возможно реализовать с помощью элементов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В каникулярное время учащиеся занимаются в обычном режиме, но появляется возможность проводить коллективные посещения театров, музеев, других культурных объектов города. В каникулы также проводятся совместные мероприятия с родителями, творческие поездки, участие в различных конкурсах и фестивалях.

Особенности организации образовательного процесса

На начальном этапе организации образовательного процесса учитываются следующие факторы: физические возможности обучающегося, способность творчески мыслить, коммуникативные навыки, готовность к освоению материала. Необходимые теоретические знания и профессиональные навыки учащийся приобретает по мере возрастания сложности поставленной задачи.

При освоении программы основополагающими принципами являются личностно-ориентированный подход, принцип креативности; принцип сотрудничества детей и педагога; при построении занятия учитывается степень психофизического развития обучающихся, общий уровень хореографической подготовки группы в целом. Задача должна быть по силам учащимся, иначе у детей быстро снижается интерес к занятиям. Физическая нагрузка учитывается и рационально дозируется, чтобы избежать перенапряжения. При проведении занятий учитываются возрастные особенности учащихся, в целях избегания монотонности чередуются различные по характеру движения, периодически включаются развивающие игры, творческие задания, импровизация.

Условия набора в коллектив

В группу принимаются все желающие мальчики и девочки в возрасте 8-17 лет, проявляющие интерес к современному танцу по заявлению родителей (законных представителей).

Условия формирования групп

Принцип формирования групп разновозрастной. Возможен дополнительный набор учащихся в группу второго и последующих годов обучения по результатам собеседования.

Количество обучающихся в группе:

Списочный состав групп формируется по норме наполняемости:

Наполняемость групп первого года обучения — не менее 15 человек.

Наполняемость групп второго года обучения — не менее 12 человек.

Наполняемость групп 3 и 4 года обучения — не менее 10 человек.

Формы организации занятий

Программой предусмотрены аудиторные занятия, которые проводятся по группам.

Формы проведения занятий

Основная форма организации деятельности обучающихся по программе – учебное занятие. Используются также такие формы проведения занятий как мастер-класс, концерт, показ.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

В рамках ДОП «Свободный полёт» используются следующие формы организации деятельности обучающихся:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися (беседа, показ, объяснение);
- *групповая* (организация работы в малых группах): для успешного освоения программы на период изучения базовых движений;
- *индивидуальная* (разъяснение, отработка отдельного движения).

Материально – техническое оснащение

Для занятий по ДОП «Свободный полёт» необходимо:

- специальные, хорошо проветриваемые помещения с гладким полом;
- хореографический станок: для детей 65-70 см;
- наличие зеркал;
- наличие света;
- наличие музыкальных инструментов: пианино;
- магнитофон, видеоаппаратура.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа Устный опрос Игра
2	Здоровые двигательные привычки. Основы базовых знаний физиологии и анатомического строения тела	12	2	10	Беседа Практическое задание Педагогическое наблюдение Устный опрос
3	Основные техники современного танца	16	4	12	Беседа Практическое задание Педагогическое наблюдение Устный опрос
4	Учебно-тренировочная работа	50	2	48	Практическое задание Педагогическое наблюдение
5	Ритмика в танце. Танцевальные элементы и композиции.	40	6	34	Педагогическое наблюдение Устный опрос
6	Теория и практика создания танцевальной постановки	22	2	20	Беседа Практическое задание Педагогическое наблюдение Показ Анализ
7	Итоговое занятие	2	—	2	Показ Анализ Обсуждение
	ИТОГО:	144	17	127	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа Устный опрос
2	Здоровые двигательные привычки. Основы базовых знаний физиологии и анатомического строения тела. Основы биомеханики	12	2	10	Беседа Практическое задание Педагогическое наблюдение Устный опрос
3	Основные техники танца джаз-модерн	16	4	12	Беседа Практическое задание Педагогическое наблюдение Устный опрос
4	Учебно-тренировочная работа	50	2	48	Практическое задание Педагогическое наблюдение
5	Ритмика в танце. Танцевальные элементы и композиции	40	6	34	Педагогическое наблюдение Устный опрос
6	Теория и практика создания танцевальной постановки	22	2	20	Беседа Практическое задание Педагогическое наблюдение Показ Обсуждение
7	Итоговое занятие	2	—	2	Показ. Анализ. Обсуждение
	ИТОГО:	144	17	127	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование тем, разделов	Количество часов (по подгруппам)			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа Практическое задание Игра Педагогическое наблюдение Входной контроль
2	Базовые техники танца джаз-модерн	16	4	12	Беседа Практическое задание Педагогическое наблюдение
3	Здоровые двигательные привычки. Знание физиологии и анатомического строения тела	12	3	9	Беседа Практическое задание Педагогическое наблюдение Устный опрос
4	Учебно-тренировочная работа	49	2	47	Беседа Устный опрос Практическое задание Педагогическое наблюдение
5	Танцевальные элементы и композиции	39	4	35	Беседа Практическое задание Педагогическое наблюдение Анализ
6	Теория и практика создания танцевальной постановки	22	2	20	Беседа Практическое задание Педагогическое наблюдение
7	Итоговое занятие	4	–	4	Показ. Анализ. Обсуждение.
	ИТОГО:	144	16	128	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа Устный опрос Игра
2	Здоровые двигательные привычки. Знание физиологии и анатомического строения тела	12	3	9	Беседа Практическое задание Педагогическое наблюдение Устный опрос
3	Fusion и мультистилистика: совершенствование техники танца	16	4	12	Беседа Практическое задание Педагогическое наблюдение Устный опрос
4	Основы авторской хореографии Работа над сценической драматургией	50	16	34	Практическое задание Педагогическое наблюдение
5	Контактная и партнёрская импровизация (партнеринг)	40	6	34	Педагогическое наблюдение Устный опрос
6	Сценическая практика и подготовка к показу	22	2	20	Беседа Практическое задание Педагогическое наблюдение Показ Анализ Обсуждение
7	Итоговое занятие	2	–	2	Показ Анализ Обсуждение
	ИТОГО:	144	17	127	

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского творчества Петроградского района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
СТУДИИ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА
«СВОБОДНЫЙ ПОЛЁТ»

1 год обучения

Разработчик:
Балабушко Анна Александровна
педагог дополнительного образования

Рабочая программа 1 год обучения

Задачи первого года обучения:

- **Обучающие:**
- познакомить с теоретическими основами, элементами и основными комбинациями танца модерн;
- познакомить с основами физиологии, анатомии, системой безопасного движения в танце;
- сформировать навыки безопасной двигательной активности;
- познакомить с направлениями современной хореографии, спецификой современного танца;
- познакомить с профессиональной терминологией современного танца;
- обучить практическим навыкам исполнения современного танца модерн;
- научить соединять отдельные движения и комбинации в единую танцевальную композицию;
- дать представление о формировании сценических образов посредством искусства танца.

Развивающие:

- развивать коммуникативные качества, умение бесконфликтно общаться, работать в коллективе;
- развивать образное мышление, творческое воображение;
- развивать координацию, моторико-двигательную и логическую память.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям хореографией;
- воспитывать такие личностные качества как терпение, выдержка;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы первого года обучения

Личностные результаты:

- проявят интерес к занятиям современной хореографией;
- научатся проявлять такие личностные качества как терпение и выдержка;
- сформируют стремление к здоровому образу жизни, выработают систему здоровых привычек.

Метапредметные результаты:

- разовьют коммуникативные качества, научатся работать в команде;
- разовьют образное мышление;
- разовьют координацию, моторико-двигательную память, освоят систему грамотных двигательных привычек.

Предметные результаты:

- овладеют элементами теории и практики современного танца, терминологией, навыками исполнения танца модерн;
- познакомятся с основами физиологии, анатомии, системой безопасного движения;
- получат представление о формировании сценических образов посредством искусства танца;
- научатся соединять отдельные движения в хореографической композиции.

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Обзор программы: цели и задачи обучения, основные темы занятий. Организационные моменты: расписание занятий: день, время, номер кабинета; нормы гигиены, внешний вид: требования к репетиционной одежде, танцевальной обуви, причёске. Правила поведения в репетиционном зале, за кулисами, на сцене.

Значение танца в жизни человека. История появления танца модерн в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля. Взаимосвязь музыки и движений.

Практика: Знакомство с учащимися в игровой форме. Игры на общение. Викторина «История танца». Ритмические движения под музыку: марш, бег, прыжки. Устный опрос.

2. Здоровые двигательные привычки. Основы базовых знаний физиологии и анатомического строения тела

Теория: Общее представление о строении тела человека (голова, туловище, верхние и нижние конечности). Понятие «осанка» и её значение для здоровья танцора. Понятие «мышцы», «суставы», «позвоночник» (в доступной форме). Мышцы спины, живота. Роль разминки и заминки в хореографической деятельности. Положение стоп и коленных суставов. Полупальцы. Перекаты. Основы правильного дыхания при движении. Виды возможных травм в хореографии. Элементарные правила профилактики травматизма. Личная гигиена и режим дня. Координация.

Практика: Техники контроля положения корпуса. Элементарные навыки вытяжения позвоночника. Упражнения на базовую стабилизацию корпуса. Упражнения на осознанное включение мышц живота и спины.

Упражнения на формирование правильной осанки у опоры и в центре. Упражнения на вытяжение позвоночника (поза эмбриона, кошка, корова, собака мордой вниз и вверх). Простые упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса (положение «стул», планка, лодочка). Базовые упражнения для стоп (подъёмы на полупальцы, перекаты). Упражнения на координацию и равновесие. Дыхательные упражнения. Комплекс общеукрепляющей разминки. Ведение рабочей тетради по анатомии и биомеханике в танце. Беседа о бережном отношении к опорно-двигательному аппарату. Опрос.

3. Основные техники современного танца

Теория: Техника релиз (техника освобождения, расслабления). Понятие танцевальной импровизации (естественные положения тела и неструктурированное, импровизационное движение на основе образов, голоса, языка и музыки в качестве творческих стимулов). Партерная техника: как работать с полом стопой, спиной, руками. Понятия о различных техниках: баланс, артикуляция, гравитация, техника свингов.

Практика: Этюдная работа по группам и всем коллективом с использованием импровизации и различных техник (освобождения, расслабления, партерной). Практическое сравнение техник танца модерн и других видов хореографии. Упражнения на свободу движения. Практические задания по работе в партере: работа стопой, спиной, руками. Беседа о техниках расслабления. Беседа об импровизации в хореографии. Устный опрос.

4. Учебно-тренировочная работа

Теория: Профилактика физического и психического переутомления. Бережное отношение к собственному опорно-двигательному аппарату. Важность правильной осанки. Позиции рук (1, 2, 3). Важность правильности распределения центра тяжести с одной ноги на другую. Позиции ног. Выворотные и параллельные позиции, разница перехода из одной позиции в другую. Прыжки. Ролл, флэт бек. Выразительность в танце. Plie и Releve – основные уровни опоры.

Практика: Упражнения на выработку осанки: наклоны торса, повороты, круги плечами, различные позы. Plie и Releve. Практические задания: прыжки, наклоны корпуса (ролл, флэт бек). Упражнения на постановку и смену позиций и траекторий движения рук. Позиции рук в 1,2,3 позициях на практике – руки расслабить вдоль корпуса, поднимать вперёд, ладони друг к другу, затем вверх, следить за плечами, шея «длинная», голова прямо. Перевод рук из позиции в позицию в различном порядке. Упражнения для ног: battement tendu – выдвижение и возвращение ноги в позицию. Упражнение работы ноги по 1 позиции вперёд, в сторону, назад. Упражнения, в которых отрабатываются по выворотной и параллельной позициям. Задания на выворотное положение ног на plie по 1 и 2 позициям и колени вперёд по параллельной позиции. Техника прыжков. Различные виды прыжков: с ноги на ногу, с двух ног на одну, на две ноги. Прыжки на месте, прыжки с продвижением, прыжки в повороте. Releve – подъём на полупальцы, слегка подавая корпус вперёд, макушкой тянуться вверх, вытягивая позвоночник. Чередующиеся наклоны Roll down/ Roll up и Flat back. Различные виды опоры. Комбинации с использованием сиквенции в корпусе – волна, бег лицом, спиной, боком. Технику свингов, ритмичные наклоны и подъёмы расслабленного корпуса, ноги сгибаются в такт наклонам.

5. Ритмика в танце. Танцевальные элементы и композиции

Теория: Пауза, счёт, рисунок танца, направление движения. Музыкальные ритмы. Счёт в танце: 2/4, 3/4, 4/4 – марш, полька, вальс, адажио. Танцевальные шаги. Рисунки танца. Рассказ об идее будущей композиции. Способы создания образа.

Практика: Прослушивание музыкального материала. Отработка паузы, счёт – 2/4, 3/4, 4/4, темп – медленно, быстро. Практическое задание на отработку рисунка танца – диагональ, круг, линии. Изучение танцевальных шагов в различных ритмах под музыку – с носка, с пятки, выворотом, накрест, боком, спиной; элементы импровизации на тему танцевальных шагов. Проучивание и отработка движений для номера индивидуально и по группам. Соединение движений в единую композицию. Игровая импровизация «Я в образе» по теме хореографической постановки. Устный опрос.

6. Теория и практика создания танцевальной постановки

Теория: Сценические законы в танце. Образ. Сюжет. Композиция. Визуализация. Подбор костюма. Важность репетиционной работы над номером. Ответственность друг перед другом, перед педагогом. Правила поведения на сцене и за кулисами. Техника безопасности в классе, на репетиции, на концерте. Внешний вид артиста, правила обращения со сценическим костюмом, правила хранения сценических костюмов.

Практика: Постановка концертных номеров. Работа над образом. Практическая работа по выстраиванию сюжета и композиции номера. Обсуждение и подбор сценических костюмов. Работа с партнером. Внутригрупповой показ, подготовка к итоговому концерту, анализ, обсуждение.

7. Итоговое занятие

Практика: Творческий показ пройденного материала за год в виде отчётного концерта. Обсуждение. Анализ.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского творчества Петроградского района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
СТУДИИ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА
«СВОБОДНЫЙ ПОЛЁТ»

2 год обучения

Разработчик:
Балабушко Анна Александровна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа 2 год обучения

Задачи второго года обучения

- **Обучающие:**
- познакомить с теорией элементами и основными комбинациями танца джаз-модерн;
- углубить знаний о физиологии, анатомии;
- познакомить с основными принципами биомеханики;
- формировать осознанный контроль тела и устойчивых двигательных навыков, направленных на профилактику перегрузок и травм;
- познакомить с направлениями танца джаз-модерн, спецификой современного танца в стиле джаз-модерн;
- знакомить с профессиональной терминологией современного танца;
- обучить практическим навыкам исполнения современного танца джаз-модерн; научить соединять отдельные движения и комбинации в единую танцевальную композицию;
- продолжить знакомство с теорией и практикой формирования сценических образов современном танце.

Развивающие:

- развивать коммуникативные качества, умение бесконфликтно общаться, работать в коллективе
- развивать образное мышление, творческое воображение;
- развивать координацию, моторико-двигательную и логическую память.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям хореографией;
- воспитывать такие личностные качества как терпение, выдержка;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы второго года обучения

Личностные результаты:

- проявят интерес к занятиям современной хореографией;
- научатся проявлять такие личностные качества как терпение и выдержка;
- сформируют стремление к здоровому образу жизни, выработают систему здоровых привычек.

Метапредметные результаты:

- разовьют коммуникативные качества, научатся работать в команде;
- разовьют образное мышление;
- разовьют координацию, моторико-двигательную память, освоят систему грамотных двигательных привычек.

Предметные результаты:

- познакомятся с основами физиологии, анатомии, системой безопасного движения;
- овладеют элементами теории и практики современного танца, терминологией, навыками исполнения танца модерн;
- получают представление о формировании сценических образов посредством искусства танца;
- научатся соединять отдельные движения в хореографической композиции.

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Обзор программы: цели и задачи второго года обучения, основные темы занятий. Расписание занятий: день, время; нормы гигиены, внешний вида: требования к репетиционной одежде, танцевальной обуви, причёске. Правила поведения в репетиционном зале, за кулисами, на сцене. История появления танца джаз-модерн в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.

Практика: Игры на общение. Просмотр видеоматериала о ведущих коллективах, работающих в стиле джаз-модерн. Викторина по истории джазового танца. Упражнения, направленные на развитие чувства ритма, взаимосвязи музыки и движений в танце джаз-модерн. Беседа. Устный опрос.

2. Здоровые двигательные привычки. Основы базовых знаний физиологии и анатомического строения тела. Основы биомеханики

Теория: Отделы таза и корпуса. Нейтральное положение. Основные отделы позвоночника (шейный, грудной, поясничный). Понятие «мышечный корсет», мышцы кора. Основы работы мышц-антагонистов, статодинамика. Строение голеностопа. Строение и функции крупных суставов (тазобедренный, коленный, плечевой).

Основы биомеханики в танце. Основатели советской биомеханики Н. А. Бернштейн и Д. Д. Донской. Принцип структурности двигательных действий, принцип целостности действия, принцип целенаправленности действий. Управление инерцией. Биомеханическая структура прыжка. Статическое и динамическое равновесие.

Взаимодействие мышц, суставов и костей в процессе выполнения танцевальных движений. Закономерности двигательных действий при выполнении хореографического тренажа, элементов танцевальной композиции. Выворотность и её анатомические ограничения. Принципы безопасной растяжки. Баланс, координация. Понятие физической нагрузки и восстановления. Признаки переутомления.

Практика: Техники стабилизации таза и корпуса. Контроль нейтрального положения позвоночника. Развитие силы без избыточной физической нагрузки и переутомления.

Упражнения на элементы биомеханики: развитие инерции и структурных двигательных действий. Упражнение на биомеханику прыжка. Упражнения на равновесие при исполнении сложных танцевальных элементов.

Усложнённые упражнения на укрепление мышц кора. Мастер-класс на знакомство комплексом профилактических упражнений для спины «Здоровая спина». Статодинамические упражнения (силовой тренинг). Упражнения на стабилизацию голеностопа. Комплексы на развитие подвижности тазобедренных суставов. Упражнения на выворотность. Упражнения на безопасную растяжку с соблюдением техники безопасности. Балансовые упражнения на устойчивость. Упражнения на координацию и контроль центра тяжести. Ведение рабочей тетради по анатомии и биомеханике в танце. Беседа. Устный опрос.

3. Основные техники танца джаз-модерн

Теория: Техники танца джаз-модерн: Техника релиз (техника освобождения). Танцевальная импровизация. Позировки и неструктурированное импровизационное движение на основе образов. Техники и позы коллапса в танце джаз-модерн. Изолированное движение различных частей тела. Техника вращений и кроссы. Координация рук и ног. Наклоны, скручивания, изгибы, перекаты корпуса.

Практика: Практические задания на выполнение различных техник танца джаз-модерн: релиз, позы коллапса, изолированное движение, вращения и кроссы. Упражнения на координацию рук и ног. Упражнения на скручивание, изгибы, перекаты корпуса. Этюдная работа по группам и всем коллективом с использованием импровизации и различных техник джаз-модерна. Устный опрос.

4. Учебно-тренировочная работа

Теория: Профилактика физического и психического переутомления. Бережное отношение к собственному опорно-двигательному аппарату. Важность корректной осанки и правильного

положения корпуса. Особенности исполнения элементов танца джаз-модерн. Волна. Особенности позиций рук и ног в танце джаз-модерн. Plie и Releve – основные уровни опоры. Важность правильности распределения центра тяжести с одной ноги на другую. Выворотные и параллельные позиции, полупальцы в джаз-модерне; разновидность упражнений на battement. Grand battement – броски ног. Различные прыжки, вращения на 90, 180 градусов. Спирали. Кроссы. Джазовые шаги. Выразительность в танце джаз-модерн.

Практика: Тренинги на выработку осанки, правильного положения корпуса. Упражнения на развитие подвижности позвоночника: наклоны торса с прямой спиной (lay out), изгибы торса; спирали; body roll ("волна"); contraction, release. Комбинации с различными позициями рук. Battement tendu – выдвижение и возвращение ноги в позицию. Grand battement – броски ноги на 90 градусов и выше. Исполняется вперед, в сторону и назад по параллельным и выворотным позициям. Выполнение различных прыжков: с ноги на ногу, с двух ног на одну, на две ноги. Прыжки на месте, прыжки с продвижением, прыжки в повороте. Выполнение Releve (подъем на полупальцы.) Упражнения на различные виды опор (на одну ногу, на две ноги). Выполнение кроссов (передвижение по всему пространству класса). Выполнение шагов с координацией трех, четырех и более центров, с использованием contraction и release. Использование смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации.

5. Ритмика в танце. Танцевальные элементы и композиции

Теория: Сложный счет в танце. Синкопа. Затакт. Темпы: быстрый, медленный. Сложные рисунки танца. Изменение направлений движения. Музыкальные ритмы: адажио, аллегро. Полька. Марш. Вальс. Идея в танцевальной композиции. Образ в танцевальной композиции. Способы создания образа. Выразительность. Индивидуальность в танце.

Практика: Прослушивание музыкального материала. Определение на слух музыкального размера. Нахождение затакта, синкоп. Отработка паузы (быстрый, медленный темп), элементы импровизации под музыку. Выполнение развернутых комбинаций с перемещением в пространстве, с использованием различных способов вращения и прыжков. Тренинги на построение танцевальных фигур. Проучивание и отработка движений для номера индивидуально и по группам. Соединение движений в единую композицию при помощи игры «Конструктор движений». Работа над выразительностью исполнения через импровизацию по теме хореографической постановки.

6. Теория и практика создания танцевальной постановки

Теория: Сценические законы в танце. Сюжет. Завязка. Развитие действия. Кульминация. Развязка. Финал. Особенности применения сценических законов в искусстве хореографии в танце джаз-модерн. Ответственность друг перед другом, перед педагогом. Правила поведения на сцене и за кулисами. Техника безопасности в классе, на репетиции, на концерте. Внешний вид артиста, правила обращения со сценическим костюмом, правила хранения сценических костюмов.

Практика: Практическая поэтапная постановка концертных номеров. Танцевальная лаборатория: придумай образ, сюжет, костюм будущего номера. Проработка образа, сюжета. Практическая работа над композицией номера. Визуализация номера (нарисовать эскизы действующих лиц, костюмов, реквизита, оформления сцены). Подбор костюмов. Репетиционная работа над номером. Работа с парами, малыми группами, коллективная (ансамблевая) работа. Внутригрупповой показ, подготовка к итоговому концерту. Беседа. Показ. Обсуждение.

7. Итоговое занятие.

Практика: Творческий показ пройденного материала за год в виде отчетного концерта. Обсуждение. Анализ.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования
Дворец детского творчества Петроградского района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
СТУДИИ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА
«СВОБОДНЫЙ ПОЛЁТ»

3 год обучения

Разработчик:
Балабушко Анна Александровна
педагог дополнительного образования.

Задачи

Обучающие:

- продолжить знакомство с теоретическими основами современного танца, охватить его историю, разнообразные стили и культурные контексты;
- познакомить с направлениями танца афро-джаз, контемпорари, партнеринг, акрабатика;
- продолжить знакомство с профессиональной терминологией современного танца;
- развивать навыки импровизации и создания собственных хореографических этюдов.

Развивающие:

- развивать коммуникативные качества, умение работать в команде;
- развивать креативность, образное мышление и способность к самостоятельному созданию танцевальных произведений;
- развивать координацию, моторико-двигательную память;
- углубить физическую подготовку, включать упражнения на развитие выносливости, силы и гибкости.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям хореографией;
- воспитывать такие личностные качества как терпение, выдержка;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать уважения к культуре и традициям различных стилей танца, что обогащает культурное восприятие и понимание разнообразия хореографического искусства.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- проявят интерес к занятиям современной хореографией;
- научатся проявлять такие личностные качества как терпение и выдержка;
- сформируют стремление к здоровому образу жизни, выработают систему здоровых привычек.

Метапредметные результаты:

- разовьют коммуникативные качества, научатся работать в команде;
- проявят способность к кросс-дисциплинарному мышлению, позволяющая устанавливать связи между хореографией, музыкой, театром и визуальными искусствам
- разовьют образное мышление;
- разовьют координацию, моторико-двигательную память, освою систему грамотных двигательных привычек.

Предметные результаты:

- овладеют элементами теории и практики современного танца, терминологией, навыками исполнения танца модерн;
- познакомятся с основами физиологии, анатомии, системой безопасного движения;
- получают представление о формировании сценических образов посредством искусства танца;
- научатся соединять отдельные движения в хореографической композиции, научатся создавать и исполнять собственные хореографические работы;
- овладеют элементами продвинутых техник и стилей танца, что является основным элементом профессиональной подготовки.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Обзор программы: цели и задачи обучения, основные темы занятий. Расписание занятий: день, время; нормы гигиены, внешний вида: требования к репетиционной одежде, танцевальной обуви, причёске. Правила поведения в репетиционном зале, за кулисами, на сцене. Развитие различных стилей современного танца в России и за рубежом. Особенности различных танцевальных стилей. Эксперименты в создании интересных разработок. Направления современного танца; зрелищные постановки. Подъем современного танца в России. Школы, труппы, театры современного танца. Авторская хореография. Сознательное управление своим телом.

Практика: Просмотр видеоматериала о ведущих коллективах, работающих в стиле джаз-модерн. Упражнения, направленные на развитие чувства ритма, взаимосвязи музыки и движений в танце джаз-модерн. Игры на расслабление.

2. Базовые техники танца джаз-модерн.

Теория: Техники танца: джаз-модерн, афро-джаз, контемпорари, уличные направления современного танца. Отличия и особенности исполнения. Танцевальная импровизация. Различные техники импровизации.

Практика: Практические задания на выполнение ранее изученных техник: релиз, позы коллапса, изолированное движение, вращения, кроссы. Упражнения на координацию рук и ног. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (голова, плечи, диафрагма), контемпорари (пластичность исполнения), уличные направления. Техники импровизации – соло, дуэт, трио, ансамбль. Этюдная работа по группам и всем коллективом с использованием импровизации и различных техник современного танца. Игры на контакт.

3. Здоровые двигательные привычки. Знание физиологии и анатомического строения тела

Теория: Понятие о внутреннем блоке (диафрагма, мышцы тазового дна, поперечная мышца живота, важность укрепления связок). Анатомические поезда (миофасциальные цепи). Как натяжение в стопе влияет на шею. Физиология утомления и перенапряжения. Амортизационные точки тела

Практика: Работа с диафрагмой, развитие и укрепление тазового дна, поперечных мышц живота. Упражнения на эластичность связок. МФР (Миофасциальный релиз). Расслабление стоп, икроножных мышц, ягодиц и зоны между лопатками, снятие зажимов после тяжелой физической нагрузки. Практикум по амортизации тела (алгоритм безопасных падений, основанный на смене уровней: верхний, средний и нижний)

Теория: Основные принципы безопасной работы на сцене. Анатомия и биомеханика опорно-двигательного аппарата при сценических нагрузках. Профилактика травм и перегрузок. Значение укрепляющих упражнений для корпуса, спины, ног. Полупальцы. Осанка. Корпус. Равновесие.

Практика: Комплекс укрепляющих упражнений: планка, лодочка, кошка-корова. Контроль положения корпуса, осанки и равновесия при движении. Разминка суставов, работа с полупальцами, упражнения на подвижность тазобедренного сустава; упражнения, направленные на укрепление

позвоночника. Ведение рабочей тетради с фиксацией физических ощущений и прогресса в тренировочном процессе.

4. Учебно-тренировочная работа.

Теория: Профилактика физического и психического переутомления. Бережное отношение к собственному опорно-двигательному аппарату. Осанка. Корпус. Волна. Особенности позиций рук и ног в танце джаз-модерн. Plie и Releve – основные уровни опоры. Важность правильности распределения центра тяжести. Выворотные и параллельные позиции. Полупальцы в джаз-модерне; Выразительность в танце джаз-модерн.

Практика: Тренинги на силу и выносливость опорно-двигательного аппарата. Элементы танца джаз-модерн. Подготовка позвоночника: наклоны торса с прямой спиной (lay out), изгибы торса; спирали; body roll ("волна"); contraction, release. Элементы гимнастики. Упражнения на изученные ранее силовые и упражнения стрейч –характера. Перевороты (с одной ногой) Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала. Plie в сочетании с contraction и Release. Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos). Rond de jambe par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром). Battement fondu во всех направлениях. Grand battement и Адажио. Комплексы изоляций головы, плеч, торса, ног. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости. Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase. Спирали. Виды поворотов на полу. Слайдовая техника на полу. Построение и разучиваний комбинаций в партере. разновидность упражнений на battement.

5. Танцевальные элементы и композиции

Теория: Техники импровизации. Параллель и оппозиция. Эмоциональная сторона техники импровизации (неосознанность движения). Контактная импровизация. Эмоциональный контакт в движении (в группе). Центр тяжести. Поддержки. Поддержки в дуэте. Правила поддержек.

Практика: Развернутые комбинации с перемещением в пространстве с использованием различных способов вращения и прыжков. Использование импровизации в комбинациях - этюд «воображение –состояние – явление – образ-отклик тела...». Контактная импровизация. Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук). Работа на доверие партнера. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание», «Поток», «Пространство за спиной». «Импульс». Проучивание и отработка движений для номера индивидуально и по группам. Соединение движений в единую композицию.

6.Теория и практика создания танцевальной постановки

Теория: Сценические законы в танце. Сюжет. Образ. Композиция номера. Особенности применения сценических законов в искусстве хореографии. Ответственность друг перед другом, перед педагогом. Правила поведения на сцене и за кулисами. Техника безопасности в классе, на репетиции, на концерте. Внешний вид артиста, правила обращения со сценическим костюмом, правила хранения сценических костюмов. Важность умения снимать творческие зажимы.

Практика: Поэтапная постановка концертных номеров. Танцевальная лаборатория. Проработка образа, сюжета. Практическая работа над композицией номера. Визуализация номера (нарисовать эскизы действующих лиц, костюмов, реквизита, оформления сцены). Подбор костюмов. Репетиционная работа над номером. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды. Работа с парами,

малыми группами, коллективная (ансамблевая) работа. Внутригрупповой показ, подготовка к итоговому концерту, анализ, обсуждение.

7. Итоговое занятие.

Практика: творческий показ пройденного материала в виде отчётного концерта. Анализ. Обсуждение.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского творчества Петроградского района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
СТУДИИ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА
«СВОБОДНЫЙ ПОЛЁТ»

4 год обучения

Разработчик:
Балабушко Анна Александровна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа

4 год обучения

Обучающие:

- продолжить знакомство с теоретическими основами современного танца, охватить его историю, разнообразные стили и культурные контексты;
- продолжить знакомство с принципами биомеханики;
- освоить навыки создания авторских хореографических номеров;
- изучить методы сценической драматургии и эмоциональной подачи;
- развить способность сочетать разные стили в одной постановке (fusion);
- освоить навыки партнёрской работы и ансамблевых взаимодействий.

Развивающие:

- развивать коммуникативные качества, умение работать в команде;
- развивать креативность, образное мышление и способность к самостоятельному созданию танцевальных произведений;
- развивать координацию, моторико-двигательную память;
- углубить физическую подготовку, включать упражнения на развитие выносливости, силы и гибкости.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям хореографией;
- воспитывать такие личностные качества как терпение, выдержка;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать уважения к культуре и традициям различных стилей танца, что обогащает культурное восприятие и понимание разнообразия хореографического искусства.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- проявят интерес к занятиям современной хореографией;
- научатся проявлять такие личностные качества как терпение и выдержка;
- сформируют стремление к здоровому образу жизни, выработают систему здоровых привычек.

Метапредметные результаты:

- разовьют коммуникативные качества, научатся работать в команде;
- проявят способность к кросс-дисциплинарному мышлению, позволяющая устанавливать связи между хореографией, музыкой, театром и визуальными искусствам
- разовьют образное мышление;
- разовьют координацию, моторико-двигательную память, освою систему грамотных двигательных привычек.

Предметные результаты:

- овладеют элементами теории и практики современного танца, терминологией, навыками исполнения танца модерн;
- познакомятся с основами физиологии, анатомии, системой безопасного движения;
- получают представление о формировании сценических образов посредством искусства танца;
- научатся соединять отдельные движения в хореографической композиции, научатся создавать и исполнять собственные хореографические работы;
- овладеют элементами продвинутых техник и стилей танца;
- научатся сочетать полученные знания по физиологии и анатомии с системой безопасного танца;

- овладеют навыками создания и постановки номера на основе fusion и авторской хореографии;
- освоят практику использования артистической выразительности в номере;
- освоят элементы контактной и партнёрской работы;

Содержание программы четвертого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в репетиционном и сценическом пространстве. Обзор программы: цели и задачи 4 года обучения, основные темы занятий. Расписание занятий: день, время; нормы гигиены, внешний вид: требования к репетиционной одежде, танцевальной обуви, причёске. Правила поведения в репетиционном зале, за кулисами, на сцене. Значение самостоятельной творческой работы. Игровые упражнения на ориентацию в пространстве.

Практика: Игры на общение. Упражнения, направленные на развитие артистизма, эмоциональности, партнерского взаимодействия. Импровизационные этюды.

2. Здоровые двигательные привычки. Знание физиологии и анатомического строения тела

Теория: Понятие о внутреннем блоке (диафрагма, мышцы тазового дна, поперечная мышца живота, важность укрепления связок). Анатомические поезда (миофасциальные цепи). Как натяжение в стопе влияет на шею. Физиология утомления и перенапряжения. Амортизационные точки тела

Практика: Работа с диафрагмой, развитие и укрепление тазового дна, поперечных мышц живота. Упражнения на эластичность связок. МФР (Миофасциальный релиз). Расслабление стоп, икроножных мышц, ягодиц и зоны между лопатками, снятие зажимов после тяжелой физической нагрузки. Практикум по амортизации тела (алгоритм безопасных падений, основанный на смене уровней: верхний, средний и нижний)

3. Fusion и мультистилистика: совершенствование техники танца

Теория: Использование контемпорари, джаз-модерн и афроджаз для создания уникального движения. Понятия амплитуды, плавности движений. Различные техники контемпорари: roll down, roll up, contraction/release. Теоретические понятия о методиках постепенного усложнения движений и композиций в танце джаз-модерн: battement, grand battement, body roll. Рисунки. Интеграция разных стилей в одном номере. Важность репетиционной дисциплины и внимательности к деталям.

Практика: Отработка техник через этюды и мини-комбинации. Работа над плавностью, координацией и амплитудой движений. Взаимодействие с партнёром: синхронизация движений, отражение действий. Комбинации прыжков, скручиваний, перекатов корпуса (roll down, roll up, contraction/release), махи ногами (battement, grand battement). Создание сценических форм и рисунков на сцене (линии, диагонали, круги). Отработка сложных комбинаций на сцене и в центре класса. Постановка миникомпозиций с комбинированием техник.

4. Основы авторской хореографии. Работа над сценической драматургией

Теория: Принципы создания танцевальной композиции: идея, структура, развитие действия, кульминация, финал. Эмоциональная логика и характер движения. Эмоциональные состояния: радость, напряжение, конфликт, покой. Создание сценических «историй» через различные движения и композицию. Импровизация в авторской хореографии. Важность подбора музыки. Основы работы с музыкальным материалом, реквизитом и костюмами.

Практика: Отработка эмоциональных состояний: радость, напряжение, конфликт, покой. Импровизация в ансамбле и индивидуально с использованием драматургических элементов. Импровизация на тему «Мой персонаж». Разработка мининомеров (2–5 минут) по индивидуальным темам. Разработка эскиза сценического образа и подбор движений. Подбор музыки. Постановка блоков номера и соединение в единую композицию.

5. Контактная и партнёрская импровизация (партнеринг)

Теория: Принципы партнёрской работы: вес, опора, передача движения, доверие. Баланс. Контрбаланс. Инерция. Использование инерции в современном танце. Позировки. Разнообразие поддержек. Психологическое доверие. Контактная импровизация как метод совместного создания движения.

Практика: Упражнения на передачу веса и взаимодействие с партнёром. Чувство опоры и передача движений. Упражнения на использование баланса, контрбаланса, инерции (перенаправление движения). Работа над элементами поддержки. Отработка позировок. Партнёрская импровизация на опору и доверие. Создание коротких партнёрских этюдов. Репетиции с ансамблем, работа над синхронностью и взаимодействием.

6. Сценическая практика и подготовка к показу

Теория: Развитие танцевальности. Память, мышление, воображение. Чувство ансамбля. Творческая активность в ансамбле. Важность умения правильно распределять сценическую площадку. Важность координирования композиции на сценической площадке. Выходы, переходы, уровни, линии, контакт с аудиторией. Артистизм. Важность умения преодолевать творческие зажимы. Умение импровизировать в стрессовых ситуациях.

Формирование сценического образа, подбор костюмов и реквизита. Правила поведения на сцене и за кулисами. Правила подготовки к публичным выступлениям.

Практика: Разработка сюжета и концепции номера. Постепенная постановка: блоки, соединение элементов, работа с ансамблем. Применение сценических техник: уровни, линии, перемещения, выходы и входы. Репетиции с выходом на сцену, отработка сценических блоков. Работа с ансамблем и партнёрами над синхронностью и динамикой. Применение эмоциональных и выразительных элементов на сцене. Репетиции с костюмами и реквизитом. Внутригрупповой показ, анализ и обсуждение корректировок.

7. Итоговое занятие

Практика: Творческий показ подготовленных номеров на сцене. Анализ работы ансамбля и отдельных исполнителей. Обсуждение творческих решений, корректировка и самооценка.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для успешного освоения учащимися содержания ДОП «Свободный полёт» используются различные формы занятий, методы и приемы обучения, учитывающие возрастные особенности обучающихся.

I. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий

- Словесный (устное изложение принципов, правил, сведений).
- Наглядный (практический показ, просмотр видео, наблюдения за действиями педагога).
- Практический (выполнение танцевальных упражнений, тренинг).

II. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей

- Объяснительно-иллюстрационный (дети воспринимают и усваивают готовую информацию).
- Репродуктивный (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).
- Частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, разработке танцевальных композиций (танцевальная лаборатория), решение поставленной задачи вместе с педагогом).
- Исследовательский (самостоятельное создание двигательных образов).

III. Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся

- Фронтальный (одновременно со всеми учащимися).
- Индивидуальный (индивидуальное решение проблемы).
- Групповой (организация работы по малым группам от 2 до 5 человек).

Изложенные методы осуществляются на практике с помощью приемов:

- устного изложения,
- беседы,
- игры,
- практического показа,
- показа выполнения танцевальных упражнений,
- анализа качества их исполнения (рефлексия).

В ходе освоения ДОП «Свободный полёт» активно используются следующие педагогические технологии:

Игровые технологии

Танцевальная импровизация сама по себе есть осознанная контролируемая игра, танцевально-игровая постановка воспринимается учащимися как своеобразный игровой процесс.

Технология коллективной деятельности

Главный принцип ДОП «Свободный полёт» – организация совместных равнонаправленных действий через взаимопонимание и коллективное сотрудничество при постановке танцевальных композиций.

Метод проблемного обучения

Метод предполагает постановку задач, требующих креативного подхода, а также проявления критического мышления со стороны учащихся. Например, учащимся предлагается продумать различные варианты танцевального образа, придумать сам образ, выразить его пластически в танце и представить на творческое обсуждение. (Танцевальная лаборатория). Критическое мышление позволяет обучающимся выявить наиболее эффективные пути достижения поставленной задачи, передать знания друг другу, увидеть влияние этих знаний для решения проблемы.

Здоровьесберегающие технологии

Организация занятий по ДОП «Свободный полёт» происходит с учетом освоения обучающимися основ анатомии, физиологии и биомеханики, профилактики физического и психического переутомления, обязательно предусматриваются динамические паузы, регулярная смена видов деятельности, чередование интенсивности в обучении и релаксации, что создает

полноценные условия для сохранения здоровья детей. Регулярные занятия основами современного танца положительно влияют на здоровье обучающихся. Программой предусмотрена проектная деятельность обучающихся, в ходе которой происходит формирование осмысленного отношения к своему телу, установка на ведение здорового образа жизни. Знания и навыки, полученные обучающимися воплощаются в авторские творческие продукты – пособия, включающие в себя комплексы физических упражнений по укреплению опорно-двигательного аппарата.

Дидактические средства к ДОП «Свободный полет»

Дидактические средства

Иллюстративные материалы:

1. Таблицы, карточки для разбора танцевальных позиций.
2. Фото и видеоматериалы о ведущих коллективах и исполнителях современной хореографии.

Демонстрационные материалы:

1. Карты-схемы ансамблевых линий.
2. Схемы танцевания для исполнения формэйшн.

Раздаточные материалы:

1. Карточки с обозначением основных танцевальных терминов.
2. Карточки по порядку тренинговых упражнений.

Учебно-методические пособия

1. Рабочая тетрадь по анатомии и биомеханике в танце

Справочные и методические материалы:

1. Словарь терминов (Приложение 5)
2. Список изучаемых движений (Приложение 6)
3. Базовые комплексы упражнений для здоровой спины и для опорно-двигательного аппарата (Приложение 7)

Электронные образовательные ресурсы:

1. Компьютерная презентация по теме «Анатомия движения».
2. Компьютерная презентация «Здоровая спина для танцоров».
3. Компьютерная презентация «Анатомия и биомеханика тазобедренных суставов, коленей и стопы».
4. Видеоматериалы с примерами исполнения танцев в стиле «модерн», «джаз-модерн».

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагога

1. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. – Москва: издательство Юрайт, 2023. - 160 с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. – Москва : издательство «ГИТИС», 2000. - 440 с.
3. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений: учебное пособие. – Москва: издательство Импресарио, 2020. – 104 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Барышникова Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова - Москва: издательство Айрис Рольф - 1999. – 272 с.
2. Бекина, С.И. Музыка и движения / Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е. Н, -Москва: Просвещение, 1984. –288 с.
3. Майкапар С.М. Музыкальный слух, его значение, природа и особенности и метод правильного развития / С.М. Майкапар. [Б.м.: б.и.], 2018. – 256 с.

Интернет-источники

1. Фишки-нет / информационный сайт. – [Б.м.] – URL: <https://fishki.net/1587811-16-russkih-narodnyh-tancev.html>
2. Nsportal.ru /Образовательная социальная сеть. – [Б.м.] – URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2020/03/02/russkiy-narodnyy-tanets-sredstvo-duhovno-nravstvennogo-i>
3. Сайт для хореографов и танцоров / информационный сайт. – [Б.м.] – URL: www.horeograf.com
4. Методические и дидактические разработки по хореографии / информационный сайт. – [Б.м.] – URL: – <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>
5. Национальная Академия Современной хореографии / информационный сайт. – [Б.м.] – URL: –16. <http://sov-dance.ru/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по ДОП «Свободный полет» проводятся: входной, текущий контроль, промежуточные аттестации и итоговый контроль.

Входной контроль проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся, на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для каждого учащегося. Входной контроль проводится в форме опроса, педагогического наблюдения и практикума посредством использования критериев оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов (приложения 2-4) с последующим внесением в информационную карту (приложение 1).

Текущий педагогический контроль позволяет определить сформированность знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала.

Текущий контроль проводится в форме педагогического наблюдения, беседы, устного опроса, практического задания, игры, анализа, обсуждения.

Промежуточная аттестация - оценка уровня и качества освоения обучающимися ДОП «Свободный полет» по итогам полугодий и учебного года проводится в форме показа, анализа и обсуждения.

Итоговый контроль позволяет определить конечный результат обучения. Итоговый контроль проводится в форме показа итогового хореографического этюда в технике модерн, джаз-модерн посредством, анализа и обсуждения использования критериев оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов (приложения 2-4) с последующим внесением в информационную карту (приложение 1).

В ходе реализации данной Программы используются следующие **формы выявления результатов:**

- педагогическое наблюдение;
- анализ педагогом и обучающимися качества выполнения работ, обсуждение;
- выполнение практических заданий и упражнений под наблюдением педагога;
- тематические беседы и устные опросы;
- игра;
- творческий показ.

Формы предъявления результатов:

- фотоматериалы;
- видеозаписи;
- итоговый показ композиций;
- записи в Рабочей тетради по анатомии и биомеханике в танце.

Формы фиксации результатов:

- Рабочая тетрадь по анатомии и биомеханике в танце.
- Информационная карта «Информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающимися» (Приложение 1).

ДОП «Свободный полет» предусмотрено проведение диагностических срезов 3 раза в течение учебного года (в сентябре, декабре и мае).

Информационные карты освоения ДОП «Свободный полет» разработаны в соответствии с планируемыми результатами, позволяют оценивать три группы результатов: личностные, метапредметные и предметные.

Оценка предметных умений, уровня сформированности метапредметных умений и личностного развития каждого обучающегося проводятся в соответствии с разработанными критериями на первом и втором годах обучения. Критерии, показатели и степень выраженности каждого показателя отражены в таблицах:

- «Определение уровня личностного развития обучающихся» (Приложение 2).
- «Определение уровня сформированности метапредметных умений обучающихся» (Приложение 3).
- «Определение уровня сформированности предметных умений и навыков обучающихся» (Приложение 4).

Результаты, полученные в результате диагностических срезов, педагог дополнительного образования педагог заносит в сводную таблицу «Информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающихся» (Приложение 1).

Информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающимися

ДОП: ДОП студии современного танца «Свободный полёт»

Педагог дополнительного образования: Балабушко А.А.

Группа и год обучения: _____

Дата заполнения: _____

[illegible]

Определение уровня личностного развития обучающихся

	Критерии	Показатели	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
Л1	Интерес к занятиям современной хореографией	Желание узнавать новое, готовность к усвоению новой информации	- низкий уровень не проявляет желания узнать новую информацию; - средний уровень с интересом слушает, но не задает вопросы; - высокий уровень с интересом слушает и задает вопросы для расширения кругозора	0-1 2-3 4-5	Педагогическое наблюдение Опрос Беседа
Л2	Терпение, выдержка	Терпеливое отношение к трудностям изучения танцевальных элементов, проявление усердия	- низкий уровень (обучающийся не всегда терпеливо относится к изучению танцевальных элементов, не проявляет усердие); - средний уровень (обучающийся достаточно терпеливо относится к изучению танцевальных элементов, но не всегда проявляет должное усердие); - высокий уровень (всегда относится с большим терпением к процессу изучения танцевальных элементов, проявляет любовь к труду, стремление усердно работать)	0-1 2-3 4-5	Педагогическое наблюдение Опрос Практическое задание
Л3	Понимание ценности здоровья, здоровых привычек, способствующих здоровому образу жизни	Сформированность системы здоровых привычек, наличие стремления к здоровому образу жизни	- низкий уровень (отсутствие выраженных здоровых привычек, стремления к здоровому образу жизни); - средний уровень (пытается с помощью извне следовать здоровым привычкам, вести здоровый образ жизни); - высокий уровень (стремление к здоровому образу жизни выражено в высокой степени)	0-1 2-3 4-5	Педагогическое наблюдение Устный опрос Беседа

Определение уровня сформированности метапредметных умений обучающихся

	Критерии	Показатели	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
М1	Коммуникативные качества, бесконфликтное общение, умение работать в команде	Умение слушать и слышать педагога и друг друга, выражать свои мысли, бесконфликтно и уважительно взаимодействовать в команде	- низкий уровень (обучающийся испытывает затруднения при восприятии информации, при выражении своих мыслей, взаимодействии в команде, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	0-1	Педагогическое наблюдение Анализ Практическое задание Показ
			- средний уровень (воспринимает информацию, выражает свои мысли, взаимодействует с в команде, но иногда требуется корректировка восприятия и взаимодействия педагогом);	2-3	
			- высокий уровень (самостоятельно и адекватно воспринимает информацию, выражает свои мысли, бесконфликтно и уважительно взаимодействует в команде)	4-5	
М2	Наличие образного мышления	Умение мыслить образами, придумывать образное решение	- низкий уровень (обучающийся мыслит стереотипно, не умеет придумать образ);	0-1	Педагогическое наблюдение Анализ Практическое задание
			- средний уровень (иногда с помощью педагога проявляет элементы образного мышления);	2-3	
			- высокий уровень (самостоятельно придумывает образ, творчески подходит к поставленным задачам)	4-5	

МЗ	Развитая координация движений, система грамотных двигательных привычек	Способность быстро согласовывать активность мышц тела с двигательными движениями, наличие грамотных двигательных привычек	- низкий уровень (неумение согласовывать движения, отсутствие грамотных двигательных привычек);	0-1	Педагогическое наблюдение Практическое задание
			- средний уровень (пытается координировать движения, освоить двигательные привычки);	2-3	
			- высокий уровень (моментальное выполнение координированного движения в соответствии с двигательными привычками)	4-5	

Определение уровня сформированности предметных умений и навыков обучающихся

	Критерии	Показатели	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
П1	Теоретические знания и практические навыки по разделам программы: практические знания по основам современного танца модерн, джаз-модерн элементов и основных комбинаций	Освоение теоретических знаний и практических навыков; уверенное владение элементами и комбинациями современного танца модерн, джаз-модерн	- низкий уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	0-1	Беседа Педагогическое наблюдение Практическое задание Игра Устный опрос
			- средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½);	2-3	
			- высокий уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	4-5	
П2	Базовые знания по физиологии, анатомии, основам биомеханики	Освоение базовых знаний по физиологии, анатомии, основам биомеханики, умение применять на занятиях	- низкий уровень (обучающийся не владеет знаниями физиологии, анатомии, основ биомеханики);	0-1	Педагогическое наблюдение Практическое задание Опрос Беседа
			- средний уровень (обучающийся пытается использовать знания физиологии, анатомии, основ биомеханики в процессе занятий);	2-3	
			- высокий уровень (обучающийся уверенно использует полученные знания в процессе занятий)	4-5	
П3	Умение соединять отдельные танцевальные движения в хореографическую композицию	Осмысленность и правильность последовательности соединения танцевальных композиций	- низкий уровень (обучающийся не следует конечному замыслу при соединении элементов в танцевальную композицию);	0-1	Беседа Устный опрос Практическое задание Педагогическое наблюдение Показ Анализ Обсуждение
			- средний уровень (обучающийся частично применяет логику при соединении танцевальных элементов в композицию);	2-3	
			- высокий уровень (обучающийся достаточно легко соединяет отдельные танцевальные движения в хореографическую композицию)	4-5	

ПРИЛОЖЕНИЯ

К ДОП «Свободный полет»

Приложение 5

Словарь терминов

Комбинация - все упражнения разложены на четко ритмическом рисунке, использованы синкопы, смещенный ритм, свойственный современному танцу и танцу джаз-модерн. Проучивание танцевальных этюдов на основе изученных движений. Комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.

Isolation -изоляция

Opposition-оппозиция

Parallelismus-параллельность

Head tiff-толчки головой

Head thrust-броски головой

Head accent-движение головой с быстрым и чётким акцентом

Shake-волнообразные движения от лопаток

Release -растяжение от центра, может быть общим и изолированным, положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

Contract-сжатие к центру, общее и изолированное.

Bump-толчок таза вперед(изолированный)

Drop- уронить (голову, руки)

Riss-давить

Rouch-двигать, толкать

Skate-скольжение

Collapse-разрушение,изнеможение (типичная позиция в джаз-танце) Body-корпус, тело. Верхняя часть туловища и колени согнуты.

Body roll-движение всем телом(волнообразное)

Rick-удар ногой

Walking turn-поворот с шагом

Skiping turn-поворот с прыжком

Pivot turn-поворот на месте

Air turn-поворот в воздухе

Thrust-толчок ногой Rick

step-шаг с ударом.

Flat beck-Флэт бэк. Плоская спина. Группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой, синоним Тейбл топ. Применяется в тренаже и в комбинациях.

Swing-Свинг. (раскачивание тела и его частей) Раскачивание тела и его частей,

Coordination-координация. Если одновременно изолируются и активизируются несколько центров.

Flex-Сокращенное положение стопы или руки.

Point-поинт. Вытянутое положение стопы или руки.

Arabesque – рабочая нога открывается назад на любую высоту.

Arch – легкий прогиб торса назад.

Attitude – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.

Battement developpe – открытие рабочей ноги через passe.

Battement releve lent – подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

Battement tendu – рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

Battement tendu jete – рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45градусов.

Chaînes – вращение на двух ногах с передвижением.

Contraction – сжатие диафрагмы.
Deep body bend – глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.
Demi plie – полуприседание, пятки не отрываются от пола.
Fouette – поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.
Grand battement – бросок ноги на 90 градусов в любом направлении.
Hop – прыжок с одной ноги на ту же ногу.
Jump – прыжок с двух ног на две.
Lay out – в положении flat back нога поднята на 90 градусов.
Leap – прыжок с одной ноги на другую.
Pas de bourre – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie.
Passe – рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.
Preparation – подготовительное движение.
Press-position – согнутые в локтях руки касаются бедер.
Releve – подъем на полупальцы.
Roll down – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.
Roll up – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.
Rond de jambe par terre – круг ногой по полу.
Side stretch – боковое растягивание корпуса.
Side walk – продвижение боком.
Stretch – вытягивание, растяжка.
Twist – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.

Приложение 6

Список изучаемых движений

В течение первого года обучения обучающийся должен освоить правильное положение корпуса, головы, ног, рук. Научиться ощущать себя в ансамбле. Также различать характер танца, музыки, осмысленно и выразительно исполнять упражнения.

Ознакомиться с позициями ног, рук, базовыми положениями корпуса в современном танце. Изучить основную терминологию современного танца, принципов «изоляции», «уровни», растяжения и сжатия, умения ориентироваться и перемещаться в пространстве.

1. Тренаж.

Включает в себя комплекс, состоящий из упражнений для разных групп мышц, связок, суставов. Для гармоничного формирования техники современного танца на данном этапе обучения.

2. Разогрев.

Правильный разогрев включает в себя как физические, так и психологические составляющие. Физическая разминка является подготовкой к последующей тренировке тела. Она состоит из:

- упражнений на учащение дыхания, сердечного ритма, кровообращения и т.д.
- мобилизации суставов
- растяжения

Психологический разогрев-разминка уделяет внимание связи тела и духа и настраивает на тему предстоящего урока.

3. Упражнения для позвоночника.

Включают в себя наклоны, скручивания, изгибы, перекаты корпуса. Движения направлены на развитие гибкости, хорошей осанки.

4. Уровни.

Комплекс упражнений для выработки умений переходов из одного уровня в другой. Движения выполняются стоя, сидя, лёжа, стоя на коленях и т.д.

5. Растяжка.

Подвижность суставов, эластичность связок и мышц – очень важный аспект в работе над техникой современного танца. Комплекс составляется с учётом данного этапа обучения на разные группы мышц, связок, суставов.

6. Кросс. Перемещения в пространстве.

Ориентация в пространстве. Осознание себя в пространстве. Знание точек танцевального класса.

7. Прыжки.

Упражнения направлены на развитие прыжка. От простого к сложному

8. На середине зала:

- Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V положения.
- Техника изоляции.
- Поза коллапса.
- Plie по I, II параллельным позициям, по I, II свободной позициям.
- Releve по I, II параллельным позициям, по I, II свободной позициям.
- Flat back вперед на прямых ногах, на plie
- Battement tendu по I свободной и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
- Battement tendu jeté по I свободной и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
- Passé на полной стопе по I параллельной позиции.
- Deep body bend.
- Arch по I, II параллельным позициям.
- Stretch.
- Roll down/ Roll up.
- Contraction / release.

9. Кросс:

1. Шаги:

- pas de bourre,
- pas chasse.

2. Прыжки:

- jump по I, II параллельным и свободной позициям,
- hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции,
- трамплинные прыжки.

3. Вращения: поворот на трех шагах. Акробатические элементы:

- «Мост» на коленях, на полу.
- «Березка» - стойка на лопатках.
- Кувырки вперед и назад
- Перекат через плечо назад.
- «Колесо» на руках

10. Импровизация:

Обучающиеся используют знания, умения и навыки о форме, рисунке, усилии, партнеринге. Выбирают варианты выразительных средств с учётом предположенного педагогом задания, темы. Что влияет на то или иное решение? Музыкальное оформление, стиль, темп, настроение и т.д.

Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима.

**Базовый комплекс упражнений для здоровой спины
и опорно-двигательного аппарата**

Для спины:

1. **Кошка-Корова (мобильность позвоночника):**
 - *ИП (исходное положение):* На четвереньках, ладони под плечами, колени под бедрами.
 - *Действие:* На вдохе плавно прогните спину, потянувшись копчиком и макушкой вверх. На выдохе округлите спину, подбородок прижмите к груди.
 - *Повторения:* 10–15 раз, плавно.
2. **Планка (укрепление кора):**
 - *ИП:* Упор лежа на локтях.
 - *Действие:* Тело образует прямую линию, пресс и ягодицы напряжены. Не прогибайте поясницу.
 - *Время:* Удерживать 30–60 секунд.
3. **«Лодочка» (укрепление поясницы):**
 - *ИП:* Лежа на животе, руки вытянуты вперед.
 - *Действие:* Одновременно оторвите от пола грудь, руки и прямые ноги. Задержитесь на 2-3 секунды.
 - *Повторения:* 3 подхода по 10-12 раз.
4. **Растяжка «Колени к груди» (расслабление поясницы):**
 - *ИП:* Лежа на спине.
 - *Действие:* Согните колени, притяните их руками к груди. Мягко покачайтесь из стороны в сторону.
 - *Время:* 30-60 секунд.
5. **Скручивания лежа (снятие напряжения):**
 - *ИП:* Лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях.
 - *Действие:* Медленно опустите оба колена вправо, поворачивая голову влево (плечи прижаты к полу). Вернитесь в ИП и повторите в другую сторону.
 - *Повторения:* 5-8 раз в каждую сторону.
6. **«Поза ребенка» (отдых):**
 - *ИП:* На коленях, сесть тазом на пятки.
 - *Действие:* Наклонитесь вперед, вытянув руки по полу перед собой, лоб упирается в пол.
 - *Время:* Расслабляться 1-2 минуты

Для опорно-двигательного аппарата

Для улучшения подвижности всего тела рекомендуется выполнять комплекс, который последовательно прорабатывает основные отделы: грудной, спину (позвоночник) и тазобедренные суставы. Выполняйте каждое упражнение плавно, без резких движений, уделяя внимание дыханию.

1. Грудной отдел (Thoracic Spine)

Цель: раскрытие грудной клетки и улучшение вращательной функции.

- **Ротация в сторону (у стены или лежа на боку):**
 - Лягте на бок, согнув ноги в коленях под углом 90°. Вытяните обе руки перед собой.
 - На вдохе медленно отведите верхнюю руку назад, пытаясь коснуться пола лопаткой. Таз при этом остается неподвижным.
 - Задержитесь на 15–30 секунд и вернитесь обратно.
- **«Кошка-корова» с акцентом на грудной отдел:**
 - Встаньте на четвереньки. На вдохе прогните спину, сводя лопатки и направляя взгляд вперед. На выдохе максимально округлите спину, выталкивая грудной отдел вверх.

2. Спина и позвоночник (Back Mobility)

Цель: декомпрессия и снятие зажимов по всей длине позвоночного столба.

- **«Собака-птица» (Bird-Dog):**
 - Из положения на четвереньках одновременно вытяните правую руку вперед и левую ногу назад. Старайтесь держать спину ровной, не прогибаясь в пояснице. Удерживайте 5–10 секунд и поменяйте стороны.
- **Потягивания руками вверх:**
 - Стоя или сидя, поочередно тянитесь руками максимально вверх, как будто пытаетесь достать до потолка, чувствуя вытяжение боковых поверхностей туловища.
- **Скручивания сидя:**
 - Сядьте на пол, вытянув ноги. Поставьте левую стопу за правое колено. Поверните корпус влево, опираясь правым локтем о внешнюю сторону левого бедра. Задержитесь на 1 минуту и повторите в другую сторону.

3. Таз и тазобедренные суставы (Hip Mobility)

Цель: увеличение амплитуды движения и снятие напряжения с поясницы.

- **Упражнение «90/90»:**
 - Сядьте на пол, согните переднюю ногу под углом 90° перед собой, а заднюю — под таким же углом сбоку. Медленно наклонитесь корпусом к передней ноге, удерживая спину прямой.
- **Глубокий выпад с ротацией:**
 - Сделайте широкий шаг вперед (выпад), опустите заднее колено на пол. Поставьте руку, противоположную передней ноге, на пол, а вторую руку вытяните вверх, разворачивая грудную клетку к переднему колену.
- **Круговые вращения тазом:**
 - Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняйте медленные круговые движения тазом с максимальной амплитудой.