

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МБУ ДО «ДДТ»
Протокол № 5 от 16.01.2026 г.
Зам. директора по НМР
С. В. Сеницына

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 13
от 13.02.2026г.
Директор МБУ ДО «ДДТ»
Е. В. Агафонова

**Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальное игровое творчество»
возраст обучающихся: 7 – 16 лет
срок реализации – 1 месяц
Уровень программы - ознакомительный**

Автор-составитель:
Нефедьева Анастасия Андреевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальное игровое творчество» разработана в 2022 – 2023 учебном году и обновлена в 2026 г. в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, 12.1).
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629.
3. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025).
4. Национальный проект «Молодёжь и дети». Паспорт федерального проекта «Всё лучшее — детям».
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: проект от 17.12.2024.
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р. ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 1.07.2025 № 1745-р. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025–2030 годы). Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
9. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2».
10. Указ Президента Российской Федерации от 21.07. 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21 апреля 2023 г.).
12. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (с «Методическими рекомендациями по

формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе за счет включения компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетенций, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

Направленность программы

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальное игровое творчество» относится к художественной направленности.

Актуальность программы

Динамичные изменения современного общества и стремительный научно-технический прогресс обуславливают осознание ценности культурного наследия, необходимости его сбережения и эффективного использования как одного из важнейших ресурсов мировой экономики.

Утраты культурных ценностей невосполнимы, поэтому сегодня одной из ведущих тенденций системы дополнительного образования является художественное развитие подрастающего поколения как эффективного механизма формирования культурного потенциала и сохранения традиций и наследия страны.

Данная программа способствует правильному физическому развитию и укреплению организма подростков в период летних каникул, развивает эстетический вкус, культуру поведения и общения, художественно - творческие и танцевальные способности, фантазию, память, обогащает кругозор.

Отличительные особенности программы

Программа предусматривает обучение с учетом индивидуальных особенностей; определяет перспективы развития, что дает возможность большему количеству детей включиться в образовательный процесс, решает вопрос занятости подростков в период каникул.

Программа «Танцевальное игровое творчество» содержит учебный материал танцевального творчества в игровой форме и соединяет в себе музыку, театр и спорт, что способствует получению новых практических знаний и умений.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа, словесных объяснений и просмотра видеозаписей.

Адресат программы

Программа «Танцевальное игровое творчество» адресована детям 7 – 16 лет и разработана с учетом физиологических и психологических особенностей среднего и старшего школьного возраста.

Подростковый возраст – время, когда формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. В этом возрасте на первый план выходит общение со сверстником. Именно в общении формируются основные новообразования:

возникновения самосознания, переосмысление ценностей, усвоение социальных норм. В этом возрастном периоде оценка сверстника становится важнее оценки учителей и родителей. Повышаются требования как в школе, так и в семье. У подростка возникает страстное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым. Подросток еще с трудом «вписывается» в мир взрослых. Он не слушает советы родителей и посторонних людей, так как самооценка уже сформирована. Поступки становятся менее импульсивными и более логичными. У молодого человека возникает проблема выбора жизненных ценностей. Подростку хочется, чтобы родители и учителя видели в нем личность, считались с его позицией. Он не приемлет контроля и опеки со стороны взрослого. Появляется стремление к самореализации своих способностей. Для подростка становится приоритетным мнение коллектива о себе, своих поступках. Он склонен к самоанализу, стремится к признанию окружающими своих заслуг. В этом возрасте учащийся слишком чувствителен и раним, эмоционально нестабилен.

Регулярные занятия танцами для подростков – отличный вид физической активности. Движение положительно влияет на развитие ребенка, улучшает его психическое состояние, гибкость тела и координацию движений. Это также отличный способ поработать над своей осанкой.

Физическая активность со временем становится привычкой, которая будет сопровождать ребенка во взрослой жизни. Творческая деятельность является важным фактором интеллектуального и физического развития подростков.

Творчество поддерживает и развивает их эмоциональное здоровье, способствует выходу из стрессов и беспокойств, через механизмы эмоционального восприятия и переживания подростки максимально активно усваивают элементы творческой деятельности, которые закрепляются в их сознании и поведении.

Условия приёма обучающихся

Для обучения принимаются все желающие.

Количество обучающихся в учебной группе 12 – 15 человек. Программа предполагает включение в учебную группу ребенка с ОВЗ по индивидуальному маршруту.

Срок освоения программы

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальное игровое творчество» рассчитана на 1 месяц.

Форма обучения: очная

Уровень программы – ознакомительный, предполагает развитие мотивации к танцевальному творчеству и хореографии.

Режим занятий

В соответствии с СанПин, занятия по дополнительной общеразвивающей программе проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут, перерыв между занятиями 15 минут.

Цель и задачи программы

Цель: Создание благоприятной среды для оздоровления и организации досуга детей в период каникул с помощью искусства хореографии.

Задачи:

- Формировать представление о специфике разнообразных жанров танцевального искусства;
- Развивать устойчивый интерес к изучению различных областей хореографического искусства;
- Формировать навыки правильного и выразительного движения в танце;
- Развивать у детей навыки актерского мастерства;
- Развивать навыки самостоятельной творческой деятельности;
- Развивать индивидуальные способности к межличностному взаимодействию в коллективе;
- Воспитывать потребность в творческой реализации средствами хореографии;
- Формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Комплекс основных характеристик образования

Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы всего: 24 академических часа.

Содержание программы

Раздел 1. Введение в программу – 2 часа.

Теория

Права и обязанности обучающихся. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности. История хореографического искусства. Виды современного сценического танца: классический, народно-сценический, историко-бытовой, эстрадный, свободная пластика.

Практика

Просмотр видеоматериалов и обсуждение.

Раздел 2. Детский фитнес – 8 часов.

Практика

Разогрев. Выполнение элементов детского фитнеса. Партерная гимнастика. Прорабатывание мышц плечевого пояса, спины, бедер, ягодиц. Стретчинг. Силовые упражнения.

Раздел 3. Игра – начало театра – 4 часа.

Теория

Танец и пантомима.

Практика

Упражнения на развитие мимики лица. Пластическая музыкальная импровизация.

Раздел 4. Репетиции и постановка – 8 часов.

Теория

Изучение мини - этюдов, флешмобов.

Практика

Общеразвивающие упражнения, отработка сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеозаписей. Работа над техникой исполнения номеров на сценической площадке.

Раздел 5. Итоговая аттестация – 2 часа.

Практика

Выступление; участие во флеш-мобе.

Планируемые результаты реализации программы

В конце изучения краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальное игровое творчество» обучающие достигнут:

Личностные результаты:

- ориентироваться в пространстве перестраиваться в любые рисунки;
- методически грамотно исполнять движение из мини этюда и флеш-моба.

Предметные результаты:

- знание истории хореографического искусства,
- представление о разных жанрах хореографии;
- законы общей координации тела, рук, ног, головы, законы равновесия;
- основные позиции ног и рук;
- представление о выразительных средствах хореографии.

Метапредметные результаты:

- умение работать в коллективе,
- возможность проявлять творческие способности.
- умение самостоятельно организовать свою деятельность
- умение доводить начатое дело до конца.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы « Танцевальное игровое творчество»

№	Название раздела	Кол-во часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в программу	1	1	2	
2	Детский фитнес	2	6	8	
3	Игра – начало театра	1	3	4	
4	Репетиции и	2	6	8	

	постановка				
5	Итоговая аттестация	-	2	2	
	Итого	6	18	24	

Календарный учебный график

Раздел/месяц	Июнь
Введение в программу	2
теория	1
практика	1
Детский фитнес	8
теория	2
практика	6
Игра – начало театра	4
теория	1
практика	3
Репетиции и постановка	8
теория	2
практика	6
Итоговая аттестация	2
теория	-
практика	2
Всего часов	24
теория	5
практика	19

Оценочные материалы

Виды контроля:

Входной контроль – не предусмотрен.

Формы и способы проверки результатов – наблюдение.

Итоговая аттестация – участие во флешмобе.

Критерии оценок

Уровень	Критерии оценивания выступления
Высокий уровень	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
Хороший уровень	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
Средний уровень	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных

	движений и т.д.;
Низкий уровень	Комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета

Методические материалы

Формы и методы работы

Учитывая возрастные и психологические особенности обучающихся, для реализации программы используют различные формы и методы обучения:

- Репродуктивный метод способствует формированию умений запоминать информацию и воспроизводить ее. При выполнении практических занятий репродуктивная деятельность детей выражена в форме упражнений. Систему упражнений строю таким образом, чтобы в них постоянно вносились элементы новизны.
- Методы стимулирования и мотивации познавательной деятельности – обеспечение появления положительных эмоций по отношению к учебной деятельности, к ее содержанию, формам и методам осуществления. Одним из приемов создания ситуации успеха служит подбор не одного, а небольшого ряда заданий нарастающей сложности. В изучении каждой темы первое занятие проще, чем последующие.

Упражнения

Упражнения для разогрева

- танцевальный шаг с носка;
- шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь;
- шаги на полупальцах, пятках;
- шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);
- подскоки;
- бег захлест;
- высокий бег («лошадки»);
- шаги в приседании («уточки»);
- прыжки на двух ногах («зайцы»).

- Выполнение элементов детского фитнеса

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHKcGEDp4EA>)

- Прорабатывание мышц плечевого пояса, спины, бедер и ягодиц.

<https://www.youtube.com/watch?v=QVtCnfNw8cc>

- Силовые упражнения (планка, выпрыжки).

<https://www.youtube.com/watch?v=K40rF49LQhQ>

- Упражнения для укрепления мышц стоп

https://www.youtube.com/watch?v=42AJGIQw_nI

- Позиции рук и ног в классическом танце

<https://www.youtube.com/watch?v=zm8TKbILs8Y>

- Первое Post de bras

<https://www.youtube.com/watch?v=ZvQXsEJhpbk>

Формы обучения и виды занятий:

Виды занятий: практические занятия, самостоятельная работа, беседа, интерактивные занятия (весь новый материал основывается на практике).

Формы организации деятельности обучающихся в образовательном процессе: учебная игра-занятие, мастер-класс.

Иные компоненты

Условия реализации программы

Для реализации программы необходим ряд компонентов, обеспечивающих его эффективность:

Кадровое условие реализации программы

Для реализации данной программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в области хореографии, знающий специфику организации дополнительного образования.

Помещение

Балетный зал с зеркальной стеной площадью 4,5 кв.м. на одного обучающегося, оборудованный станками.

Материально-техническое обеспечение:

Персональный компьютер (ноутбук).

Воспитательный компонент

В рамках программы проходят игры «Поле чудес» - интересные инструменты, игра «Где логика?» - виды танцев, музыкальные игровые программы.

Список литературы

Литература для педагогов

1. Амонашвили Ш. «Основы гуманной педагогики. Воспитание и развитие личности» Книга 10. – М.: Изд. Амрита-Русь, 2017
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий». – С-Петербург, 1996
3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». – С-Петербург 2000г.
4. Волконский С.М. «Выразительный человек: Сценическое воспитание жеста (по Дельсарту), Изд. 4-е, стереотип. – М.: Ленанд, 2018
5. Выготский Л.С. «Психология развития ребенка». – М. : ЭКСМО, 2004

Литература для обучающихся и родителей

1. Дешкова И.П. «Энциклопедия балета для детей». – М., 1995
2. Красновская В.М. «История русского балета». – М.: Искусство, 1978
3. Худеков С.Н. «Всеобщая история танца». – М., 2008

**Календарный учебно-тематический план краткосрочной дополнительной
общеразвивающей программы**

«Танцевальное игровое творчество»

№	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации, контроль
1		Введение в программу.	2	занятие-презентация	наблюдение
2		Детский фитнес. Выполнение элементов детского фитнеса.	2	занятие-презентация, практикум	наблюдение
3		Детский фитнес. Стретчинг. Силовые упражнения.	2	практическое занятие	наблюдение
4		Детский фитнес. Партерная гимнастика.	2	занятие-презентация, практикум	наблюдение
5		Детский фитнес. Партерная гимнастика.	2	практическое занятие	наблюдение
6		Игра – начало театра. Танец и пантомима.	2	занятие-презентация	наблюдение
7		Игра – начало театра. Пластическая музыкальная импровизация.	2	практическое занятие	наблюдение
8		Репетиции и постановка. Мини-этюды, флешмобы.	2	практическое занятие	наблюдение
9		Репетиции и постановка. Мини-этюды, флешмобы.	2	практическое занятие	наблюдение
10		Репетиции и постановка. Мини-этюды, флешмобы.	2	практическое занятие	наблюдение
11		Репетиции и постановка. Мини-этюды, флешмобы.	2	практическое занятие	наблюдение
12		Итоговая аттестация.	2	флешмоб	наблюдение

План-конспект занятия по современному танцу

Тема: Приобретение навыков выполнения танцевальных движений по современному танцу в стиле «джаз-модерн»

Цель: овладение навыками выполнения движений современного танца в стиле джаз-модерн.

Задачи:

Образовательные:

- научить правильному исполнению движений в стиле джаз-модерн,
- знакомить обучающихся с историей возникновения и развития современного танца и стиля джаз-модерн,
- разучить фрагмент танца в стиле джаз-модерн.

Развивающие:

- развивать гибкость и подвижность суставов и связок,
- улучшать способность к восприятию музыки и двигательному ее выражению.

Воспитательные.

- воспитывать у обучающихся такие качества личности, как терпеливость, выносливость, умение работать в коллективе, быть требовательным к себе и к сверстникам.

Ход занятия

1. Организационный этап (2 мин).

Педагог приглашает обучающихся в зал, дети встают на свои места. Занятие начинается с поклона (приветствие).

Сообщение темы, цели и задач занятия:

- Сегодня на занятии мы познакомимся с таким танцевальным стилем как джаз-модерн.

Проработаем базовые движения и особенности стиля танца.

2. Подготовительная часть (15 мин).

Разминка.

- 1) Наклоны головы вперед- назад.
- 2) Повороты головы направо, налево.
- 3) Круговые движения головой вправо и влево.
- 4) Поднимание и опускание плеч. Выполнять с максимальной амплитудой.
- 5) Выведение одного плеча вперед, другого вверх.
- 6.1) - поднять плечи вверх; 2) - «сбросить» плечи вперед (расслабленно опустить, спина слегка округлена); 3) - выпрямляясь, поднять плечи вверх; 4) - «отбросить» назад (опустить плечи вниз).
- 7) И.п. - стойка ноги врозь, руки на голове. Движения грудной клеткой вправо-влево. (Голова неподвижна).
- 8) И.п. - то же, но в полуприседе на двух ногах, руки в стороны.
- 9) И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь, руки на бедрах. Движение гр. клетки вперед, назад, с одновременным сведением и разведением локтей. – 10) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Движение таза вправо- влево, гр. клетка фиксирована.
- 11) И.п. - то же, что в упр. 10, но руки вперед. Движение таза вперед, назад. 12. И.п.- то же. «Рисовать» тазом «восьмерки».

13) И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверх, «ладонь на ладонь». Сгибая правую ногу, наклон вперед, руки опустить между ног; перенося тяжесть тела на обе ноги и сохраняя полуприсед, пружинящий наклон вперед; перенося тяжесть тела на левую ногу, пружинящий наклон вперед, принять и.п.

14) И.п. - упор стоя. Поочередное сгибание и разгибание ног. – 8-16 раз каждой ногой.

15) И.п. - упор стоя ноги врозь. Подъем на полупальцы правой ноги, таз вправо, то же левой ногой, таз влево.

17) И.п. - то же, но подъем на полупальцы обеих ног одновременно.

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений следить за осанкой.

3. Основная часть (20 мин)

Экзерсис на середине зала

1. Swing-step-base (свинг-степ-бэйс).

2. Battement tendujete (батмантандюжете).

3. Rond de jambe par terre (кругнойпополу).

4. Battement fondu (батманфондю). «Крестом» по 3 фондю в каждую сторону. 5. Plie (плие). Все 4 плие с полуповоротом (медленно и быстро).

6. Grandbattement (большой батман). Комбинация простых батманов с полуповоротами. Обратит внимание на опорную ногу.

Разучивание Связок в стиле джаз-модерн.

Комбинация 1.

И.п.- полуприсед в стойке ноги вместе, спина округлена, руки согнуты, ладони на уровне талии.

Такт 1: 1 - не сгибая ног, прогнуться в пояснице, ПР согнутую в сторону (предплечье вверх);

2 – вернуться в и.п.;

3-4 то же, с другой руки.

Такт 2: 5 – шаг правой ногой в сторону в стойку ноги врозь, правая нога слегка согнута, согнутую правую руку в сторону (предплечье вверх), левая рука согнута, ладонь на уровне талии, таз отведен влево;

6 - приставить левую ногу, и.п.;

7-8 повторить 5-6.

Такт 3-4 то же, что такты 1-2, но с другой руки, с продвижением влево.

Такт 5: 1 – сохраняя полуприсед в стойке ноги вместе, колени вправо, согнутые руки вправо (на уровне талии);

2 – перевести колени и руки влево;

3-4 повторить 1-2.

Такт 6: 5 – сохраняя полуприсед, шаг правой ногой в сторону, стойка ноги врозь, колени вправо, согнутые руки вправо (правая рука – на уровне головы, левая рука – на уровне талии);

6 – перевести колени и руки влево;

7-8 повторить 5-6.

Такт 7: И – прыжком поворот кругом в стойку;

1-4 повторить такт 6.

Такт 8: И – прыжком поворот кругом в стойку ноги врозь;

5 – руки в стороны, предплечья вверх»

6 - полуприсед на двух ногах, спину округлить, голову наклонить вперед, предплечья опустить вниз;

7 – прогнуться в пояснице, ладони на бедрах, голова прямо;

8- и.п. (Повторить комбинацию 4 раза).

Комбинация 2.

И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх .

Такт 1: 1-1 таз вправо, щелчок пальцами правой руки;

2 - таз влево, щелчок пальцами левой руки; и - соединить руки над головой;

3 - наклон вперед, руки опустить между ног;

4 - вернуться в и.п.

Такт 2: то же, такт 1, но 4 - упор стоя.

Такт 3: 1 - мах правой рукой назад, поворот туловища направо;

2 - упор стоя;

3-4 то же другой рукой.

Такт 4: 5 - выпад вправо с наклоном вперед, левая рука согнута, ладонью опирается о колено правой ноги, правая рука назад;

6 - пружинящий наклон вперед с рывком правой рукой назад;

7-8 то же в др. сторону. (Повторить комбинацию 4 раза).

Комбинация 3.

И.п.- ноги врозь, стопы параллельно.

Такт 1: 1- скачок на левой ноге, согнутую правую ногу в сторону, руки в стороны-вверх, ладонями вперед, пальцы в стороны;

2- скачок на две ноги, согнутые руки в стороны;

3-4 то же с другой ноги.

Такт 2: повторить такт 1.

Такт 3: 1 – с поворотом налево скачок на левой ноге, правую ногу согнутую назад, руки влево;

2 – скачок на правой ноге, согнутую левую ногу назад, руки вправо;

3-4 продолжая поворот, повторить дв. счета 1-2.

Такт 4: повторить такт 3.

Такты 5-8: то же, но с другой ноги, поворот направо. (Повторить комбинацию 4 раза).

Соединить последовательно комбинации 1,2,3.

4. Партерная гимнастика (20 мин.).

Растягивание.

Упр.1. Сесть на колени, лечь спиной на пол, поддерживая корпус руками, и затем вытянуть их. Вернуться обратно.

Упр. 2. Сесть, вытянуть ноги вперед, согнуться в «щучку», сесть в первую позу.

Упр. 3. Встать на колени и, прогибаясь назад, взять руками подъемы. Сильно прогнуться, слегка сгибая локти и подавая подтянутый живот вперед. Вернуться на колени и поставить руки на пол.

Упр. 4. Опираясь на руки, развести ноги в поперечный шпагат, сменить на продольный, снова на поперечный, на продольный в другую сторону, снова на поперечный и, опираясь на руки, «собрать» вытянутые ноги. Толчком ног и пружинной амортизацией в спине подвести ноги к рукам (плие) и встать приемом подъема из плие.

Упр. 5. В самой широкой второй позиции попытаться достать коленом (насколько возможно) до пола, не сгибая другой ноги (предельный контроль – «мениск») и возвратиться в позицию.

Упр. 6. Лечь на спину и на согнутые ноги (на вытянутые голенистопопы). Подниматься и опускаться, одновременно отрывая от пола лопатки и колени. Упр. 7. («Собака мордой вверх»). Лечь на живот, опираясь на полупальцы и ладони. На вдох – поднять корпус туловища вверх, прогнув спину в поясничном отделе позвоночника, удержать позу – 8 счетов, на выдохе вернуться в исходное положение.

5. Заключительная часть (10 мин).

Дыхание и расслабление.

И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, полное расслабление тела. На 4 счета медленный вдох через нос, включаю в дыхательный акт диафрагму. На 4 счета выдох. Глаза можно закрыть. (повторить – 8 раз). Затем увеличить количество счетов на вдох и выдох до 6. Следить чтобы дыхание было ровным и спокойным без задержки.

6. Подведение итогов занятия (3 мин).

Выявление лучших на занятии.

Домашнее задание – самостоятельно придумать комбинацию на 16 тактов в стиле джаз-модерн.