

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2 г. Нижние Серги

УТВЕРЖДЕН  
Приказ от 31.08.2023 г. № 96-ОД  
Директор М.А. Тараева

Принят решением Педагогического совета,  
протокол от 30.08.2023 № 1

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Танцевальная мозаика»  
для детей 7-18 лет**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

3. Указ Президента РФ от 25 апреля 2022 г. № 231 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий».

4. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

5. Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018 – 2027 годы».

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

7. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 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. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

9. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

11. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».

12. Устав МКОУ СОШ № 2 г. Нижние Серги, утвержденный приказом Управления образования Нижнесергинского муниципального района от 08.06.2015 № 75-од.

Программа рассчитана на обучение детей с младшего до старшего школьного возраста (учащихся 7-18 лет).

Танцевальное искусство с незапамятных времен занимало в жизни человека важное место. Создаваясь на протяжении многих столетий, танец

стал подлинной художественной энциклопедией социальной жизни народа. Воспитание детей на высоких образцах классического, народного и бального танцев развивает у них высокий художественный вкус и иммунитет против примитивного, пошлого, вульгарного. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение.

Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания самосознания.

### **1.1. Актуальность программы**

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, требует новые формы и методы воспитания и обучения, такие которые отвечают настоящему времени. Воспитание личности, способной действовать универсально, владеющей культурой социального самоопределения, обладающих самостоятельностью при выборе видов деятельности и умеющих выразить свой замысел в творческой деятельности.

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

Содержание программы «Танцевальная мозаика» разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Данная комплексная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;
- сохранение и охрана здоровья детей.

**Направленность (профиль) программы:** художественная

**Объем и срок освоения программой** – 68 часов

**Отличительные особенности программы:** Программа обеспечивает развитие личности детей в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Программа направлена на создание условий развития ребёнка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Главной отличительной особенностью программы является знакомство обучающихся с танцами разных стран мира, что дает хорошее представление о культуре танца.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте от 7 до 18 лет, без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий хореографией.

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

Группы формируются по принципу добровольности, разновозрастные, с количественным составом до 15 человек. Состав группы постоянный.

**Режим занятий:**

Количество учебных занятий в неделю - 1, продолжительность занятия 2 академических часа, с перерывом 15 минут;

## **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности средствами хореографии.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач:

В области хореографии:

- расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- выражение собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- умение понимать «язык» движений, их красоту.

В области воспитания:

- содействия гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- развития чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствования нравственно- эстетических, духовных и физических потребностей.

В области физической подготовки:

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Танцы народов мира	18	4	14
3	Ритмика	18	4	14
4	Азбука классического танца	18	4	14
5	Воспитательная работа	8	-	8
6	Итоговое занятие	4	-	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68 ч.</b>	<b>14 ч.</b>	<b>54 ч.</b>

#### 1.3.2. Содержание учебного плана

##### ***Тема 1. Вводные занятия (1 час)***

*Теория* - педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

##### ***Тема 2. Танцы народов мира (20 часов)***

Раздел включает в себя цикл бесед знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии:

- бальные танцы: танго, вальс, полька, краковяк

- народные танцы: русские народные, испанские танцы, танцы Казахстана, Китая, Африки, Индии
- особенности восточного танца: Турция, Сирия, Египет
- классический танец: история балетного искусства; танец - как вид искусства; искусство миллионов
- современные танцы XX века - чарльстон, рок – н – ролл, свободные танцы, джазовые танцы, твист, танец модерн.

*Теория* - педагог рассказывает о танцах народов мира, предлагает домашнее задание – приготовить доклад об особенностях некоторых народных танцев.

*Практика* - разучивание основных движений народного танца, рисунка

### ***Тема 3. Ритмика (20 часов)***

Раздел «Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать чувство ритма. При этом в первую очередь, следует обратить внимание на те навыки, развитие которых не могут в полной степени обеспечить другие дисциплины учебного плана. К ним относятся: умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением.

*Теория* - на занятиях «Ритмика» учащиеся слушают классические мелодии, современную музыку, изотерические мелодии, музыку для души, анализируют, разбирают музыкальные произведения.

*Практика* – обучающиеся выполняют ритмические упражнения под музыку, учатся чувствовать темп и расставлять акценты

### ***Тема 4. Азбука классического танца (20 часов)***

Изменение позиции рук и ног. Расширение знаний в области классических терминов «па», изучение и исполнение классического экзерсиса. Выполняя движение классического экзерсиса, дети приобретают выразительность и четкость в движениях, что важно для любого танцовщика. Оздоровительный момент экзерсиса это развитие выносливости, физических данных и исправление физических недостатков.

*Теория* - разбор классических терминов

*Практика* - исполнение движений

### **Тема 5. Воспитательная работа (9 часов)**

*Практика* – воспитательная работа включает в себя походы в театр и на концерты, воспитательные мероприятия внутри коллектива и внутри школы, викторины, походы в кино.

### **Тема 6. Итоговые занятия (2 часа)**

*Практика* - открытое занятие для педагогов, родителей и обучающихся школы искусств, выступление на мероприятиях

## **1.4. Планируемые результаты**

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность.

Механизмом оценки роста и восхождения является: «обратная связь» обучающегося и педагога, уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив, а также достижения не только творческого характера, но и личностного. Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

Формирование оценочной деятельности у детей в танцевальном объединении происходит по двум направлениям. Во - первых, благодаря изучению творчества Мастеров, во - вторых, в сопоставлении с тем, как изменились результаты, прежние и настоящие. У нас не принято сравнивать и сопоставлять «талантливость» работы ровесников. Это может вызвать негативное явление - потерю стремления ребенка подняться в своих знаниях и умениях на более высокую ступень. На мой взгляд, соперничество и конкуренция внутри детского коллектива губительны, так как вместо творчества начинается работа ради первенства, ради успеха.

В результате освоения программы обучающиеся овладеют коммуникативными навыками, осознают свою значительность в коллективе, будут:

*знать:*

- позиции рук и ног;
- названия классических движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.
- названия классических движений нового экзерсиса;
- значение слов ритм, акцент, темп.
- 

*уметь:*

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;

- исполнять движения классического экзерсиса.
- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии.

**Компетенции и личностные качества, полученные обучающимися в результате освоения программы:**

- развитый, устойчивый интерес, любовь и уважение к хореографическому искусству;
- выраженная потребность в общении с музыкой, танцами, руководителем и коллективом;
- уверенность в собственных силах при исполнении хореографических произведений в коллективе;
- уверенное, правильное поведение на сцене.

## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1	сентябрь		14.00-16.00	теория практика	2	Вводное занятие
2	сентябрь		14.00-16.00	теория	2	Танцы народов мира
3	октябрь		14.00-16.00	теория	2	Танцы народов мира
4	октябрь		14.00-16.00	практика	2	Танцы народов мира Русский танец
5	октябрь		14.00-16.00	практика	2	Танцы народов мира Белоруссия
6	ноябрь		14.00-16.00	практика	2	Танцы народов мира Армения
7	ноябрь		14.00-16.00	практика	2	Танцы народов мира Грузия

8	ноябрь		14.00-16.00	практика	2	Танцы народов мира Турция
9	ноябрь		14.00-16.00	практика	2	Танцы народов мира Китай
10	ноябрь		14.00-16.00	практика	2	Танцы народов мира Сербия
11	декабрь		14.00-16.00	теория	2	Ритмика
12	декабрь		14.00-16.00	теория	2	Ритмика
13	декабрь		14.00-16.00	практика	2	Ритм. Акцент
14	декабрь		14.00-16.00	практика	2	Воспитательное занятие
15	январь		14.00-16.00	практика	2	Композиция
16	январь		14.00-16.00	практика	2	Вступление
17	январь		14.00-16.00	практика	2	Жанр
18	январь		14.00-16.00	практика	2	Динамика
19	февраль		14.00-16.00	практика	2	Импровизация
20	февраль		14.00-16.00	практика	2	Темп.Характер

21	февраль		14.00-16.00	теория	2	Азбука классического танца (основные термины)
22	февраль		14.00-16.00	теория	2	Азбука классического танца (основные термины)
23	март		14.00-16.00	практика	2	Азбука классического танца
24	март		14.00-16.00	практика	2	Азбука классического танца
25	март		14.00-16.00	практика	2	Исполнение классического экзерсиса
26	март		14.00-16.00	практика	2	Воспитательное занятие
27	апрель		14.00-16.00	практика	2	Исполнение классического экзерсиса
28	апрель		14.00-16.00	практика	2	Исполнение классического экзерсиса
29	апрель		14.00-16.00	практика	2	Исполнение классического экзерсиса
30	апрель		14.00-16.00	практика	2	Воспитательное мероприятие
31	май		14.00-16.00	практика	2	Исполнение классического экзерсиса
32	май		14.00-16.00	практика	2	Воспитательное мероприятие

33	май		14.00-16.00	практика	2	Итоговое занятие
34	май		14.00-16.00	практика	2	Итоговое занятие

## 2.2. Условия реализации программы

### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации данной программы обучения детей хореографии необходимы определенные условия.

- Просторный зал, приспособленный для занятий хореографией.
- Зеркала
- Мягкие полипропиленовые коврики
- Специальная репетиционная форма для детей
- Специальная обувь – мягкая и жесткая
- Костюмы для выступлений
- Компьютер, аудиоаппаратура

### **Информационное обеспечение**

Учебно-методическая литература по классическому и народному танцу.

CD диски, различный музыкальный материал, фотографии, журналы, иллюстрации

**Кадровое обеспечение:** Педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее педагогическое образование, имеющий соответствующий уровень квалификации и профессиональной подготовки, не имеющий судимости.

## 2.3. Формы аттестации

**Формы аттестации** – открытое занятие, выступление на мероприятии

**Итог каждого занятия** – проверка изученного материала. Это 10 минут контрольных упражнений.

### **Оценка степени и уровня освоения образовательной программы (аттестация обучающихся)**

**Аттестация (по итогам занятия)** осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

**Итоговая аттестация** заключается в проведение открытого урока. Итоговая аттестация проходит в конце учебного года (апрель – май) для выявления уровня освоения учащимися.

**Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов** являются журнал посещаемости, фото с мероприятий и выступлений, грамоты и дипломы.

## 2.4. Методические материалы

В программе использованы приоритетные формы занятий: интегрированные, интегрированные с элементами импровизации, индивидуальные.

Тема «Танцы народов мира» не является систематическим изложением курса истории хореографического искусства. Задача темы - дать учащимся общее представление об основных этапах развития танцевального искусства в России и других странах, сформировать понятие о его видах и жанрах.

Главной особенностью обучения является включение в программу знаний по музыке и ритмике. Музыка для детей и подростков становится возможностью выразить себя, найти свою музыку для души. Сегодня образцом для подражания становятся исполнители часто звучащие в эфире. И за аранжировкой слушатели подростки не замечают пустоты текста, примитивных мелодий. Уроки ритмики раскрывают перед детьми иные грани музыки достойные внимания. Целью урока ритмики является развитие слуха, чувства ритма, формирование музыкального восприятия и представлений о выразительных средствах музыки.

### Дидактические материалы

#### План-конспект открытого занятия по классическому танцу

#### Тема занятия: «Развитие координации в уроке классического танца»

**Цель:** улучшение координации движений и эмоциональной выразительности учащихся путем повторение и отработки пройденных движений. Выявление уровня освоения программы.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;
- развитие осмысленного исполнения движений;
- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

##### *Развивающие:*

- развитие координации движений;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие выносливости и постановки дыхания;
- психологическое раскрепощение учащихся.

##### *Воспитательные:*

- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;
- формирование чувства ответственности;
- активизация творческих способностей;
- умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

##### *Основные методы работы:*

- наглядный (практический показ);

- словесный (объяснение, беседа);
- игровой (игровая форма подачи материала).

*Средства обучения:*

- музыкальный инструмент (пианино);
- музыкальный центр (ТСО);
- резиновый мячик.

*Педагогические технологии:*

- игровая технология;
- здоровьесберегающая технология;
- личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

*Межпредметные связи:*

- гимнастика;
- слушание музыки.

## ПЛАН занятия

### **Вводная часть (5 мин.)**

- вход в танцевальный зал;
- поклон педагогу и концертмейстеру;
- обозначение темы и цели урока;
- беседа о значении координации в классическом танце.

### **Подготовительная часть (5 мин.)**

- подготовительные упражнения (различные виды шагов и бега).

### **Основная часть (45 мин.)**

- повторение музыкальной грамоты (вопрос-ответ);
- игра «мячик»;
- повторение изученных движений на середине зала, упражнения на координацию;
- танцевальная композиция «Кузнечик».

### **Заключительная часть (10 мин.)**

- игра «Класс»;
- основное построение для выхода из зала;
- поклон педагогу и концертмейстеру;
- выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение.

## КОНСПЕКТ

### **Вводная часть**

- Вход учащихся в танцевальный зал. Учащиеся выстраиваются в две линии в шахматном порядке. Музыкальное сопровождение марш, муз. р-р 4/4.
- Поклон педагогу и концертмейстеру. Музыкальное сопровождение вальс, муз. р-р  $\frac{3}{4}$ .
- Обозначение темы и цели урока.
- Рассказ о значении координации в классическом танце.

- Профессия балетного артиста – прежде всего огромный труд. Он начинается с первого урока хореографического училища и не прекращается всю жизнь.

Если же говорить о физических данных, необходимых будущему артисту, то я считаю, что главное – это не шаг, не прыжок, не выворотность, не высокий подъем, не внешние данные, а координация. Если ученик одарен природной координацией движений, это компенсирует любой иной изъян, ему будет подвластна любая пластика.

Слово «координация» означает «согласование». Когда говорят о координации движений, имеют в виду согласованность в работе мышц разных групп, направленную на достижение определенного двигательного эффекта, контрольной цели. Любая поза, любое движение требует координации.

Координация является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками.

#### **Подготовительная часть**

• Учащиеся выстраиваются в круг и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц. Музыкальное сопровождение марш, муз. р-р 4/4.

- танцевальный шаг с носка;
- шаги на полупальцах, на пятках;
- шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь;
- легкий бег на полупальцах;
- бег с поднятием ног вперед, согнутых в коленях («лошадки»);
- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);
- шаги в приседании («уточки»);
- прыжки на двух ногах («зайцы»).

В данном упражнении применяется игровая технология. Учащиеся исполняют движения, имеющие образное сходство с различными животными. Это развивает образное мышление учащихся и увеличивает интерес к образовательной деятельности.

#### **Основная часть**

- Повторение музыкальной грамоты. Учащиеся отвечают на вопросы:
  - какие музыкальные жанры вы знаете?
  - с какими музыкальными примерами (жанрами) мы познакомились очень близко?
  - какой характер у марша, польки, вальса?
  - какой музыкальный размер у марша?
  - что такое музыкальный такт?
  - сколько долей в одном музыкальном такте марша?
  - какая по счету сильная доля?

- Музыкальная игра на развитие чувства ритма и координации движений «мячик» (игровая технология). Дети должны передавать по кругу друг другу резиновый мячик в определенном музыкальном рисунке. Музыкальное сопровождение марш (4/4), полька (2/4).

- Отработка танцевального шага по диагоналям в разном темпе и характере музыки. Музыкальное сопровождение марш (4/4), лирический танец «Сударушка» (2/4).

- Боковой галоп по диагоналям. Музыкальное сопровождение галоп (2/4)

- Трамплинные прыжки по IV позиции на месте, в повороте по четвертям.

- Комбинация на развитие координации.

- Музыкально-танцевальная композиция «Кузнечик».

### **Заключительная часть**

- Игра на развитие внимания «Класс». Учащиеся должны выполнить команды педагога (движения) только после слова «класс» (игровая технология).

- Основное построение для выхода из зала (две линии в шахматном порядке).

- Степень реализации цели, достигнутой в начале урока.

- Поклон педагогу и концертмейстеру. Музыкальное сопровождение вальс, муз. р-р  $\frac{3}{4}$ .

- выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение (марш).

В основе всего урока с учащимися положена здоровьесберегающая технология, а также личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

### **Упражнения:**

#### **1. Упражнения для стоп**

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

## 2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

## 3. Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. В глубоком присяде по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
5. "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

## 4. Развитие гибкости назад

1. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
2. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
3. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890558

Владелец Тараева Марина Александровна

Действителен с 28.09.2023 по 27.09.2024