

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОПЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
(МБОУДО ДЮСШ)

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
МБОУДО ДЮСШ  
Протокол № 04  
от « 03 » 09 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

**«ХОРЕОГРАФИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»**

для детей и подростков в возрасте 6 -14 лет  
(срок реализации 3 года)

Составители  
Титова Е.Н., заместитель директора  
по УСР,  
Гертышников А.С., методист  
Хромцова Т.А., тренер-  
преподаватель

г. Снежногорск  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	21
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	26

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников посредством занятий художественной гимнастикой. Актуальность программы проявляется также в том, что посредством ее реализации осуществляется эстетическое воспитание учащихся, развитие музыкального и художественного вкуса.

**Отличительные особенности программы.** Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Хореография в художественной гимнастике» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Целью данной программы является:** развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей гимнасток на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм на занятиях художественной гимнастики.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- познакомить учащихся с разными жанрами танцевального искусства;
- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;

#### обучить:

- технике исполнения элементов и основных комбинаций хореографии;
- навыкам сценической культуры;
- групповому взаимодействию в различных его формах посредством учебных занятий и соревнований;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания;

#### Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать физические качества и способности, характерные для квалифицированных гимнасток - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости – посредством хореографии;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать художественное воображение, ассоциативную память;
- развивать музыкально-ритмические навыки;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и художественной гимнастикой;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм), навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- воспитывать устойчивый интерес к хореографическому искусству;
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

**Адресат программы:** учащиеся, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Форма реализации программы:** очная.

**Уровень реализации Программы** – базовый.

**Возраст детей и сроки реализации:** данная программа разработана для детей 6-14 лет. Срок реализации программы рассчитан на 3 года.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

**Наполняемость групп: Режим занятий:**

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
3 года	15-25	15	3	Прирост показателей по ОФП и СФП

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

**Ожидаемые результаты.**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:**

- основные термины и их значение;
- разные жанры танцевального искусства;
- основные способы закаливания организма;
- технику безопасности при выполнении основных движений танца, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;
- основные виды профилактики заболевания и травм;
- приемы первой помощи при травмах;

- гигиенические требования при занятиях хореографией в художественной гимнастике.

**уметь:**

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно выполнять основные движения разных танцевальных жанров;
- понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой;
- демонстрировать элементы всех танцевальных форм в простейших соединениях;
- выстраивать режим дня и выполнять его.

**К концу 2 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- особенности постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях;
- технику безопасности при выполнении танцевальных связок, композиций, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;
- приемы первой помощи при травмах;
- принципы правильного питания;

**уметь:**

- выполнять основные физические упражнения;
- демонстрировать навыки исполнения хореографических элементов;
- демонстрировать элементы всех танцевальных форм в сложных соединениях;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

**К концу 3 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- технику безопасности при выполнении танцевальных композиций, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;
- приемы первой помощи при травмах;
- приема массажа и самомассажа;

**уметь:**

- выполнять основные физические упражнения;
- составлять танцевальные композиции;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- демонстрировать элементы всех танцевальных форм в сложных соединениях;
- выполнять роль инструктора для младших товарищей.

**Личностные результаты:**

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;
- формирование опыта саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- формирование положительных личностных качеств: дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели.

**Метапредметные результаты:**

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками;
- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Основной показатель работы** - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Форма демонстрации результатов обучения** – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

**2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**(52 недели)**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>1-й год</b>	<b>2-й год</b>	<b>3-й год</b>
1	Теоретическая подготовка	7	7	7
2	Танцевальная азбука. Ритмика. Классическая хореография	85	85	85
3	Партерная хореография	32	32	32
4	Современная хореография	22	22	22
5	Участие в соревнованиях	4	4	4
6	Углубленное медицинское обследование	2	2	2
7	Контрольные испытания	4	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>156</b>	<b>156</b>	<b>156</b>

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК по программе «Хореография в художественной гимнастике» 1 год обучения

Содержание	часы	Календарный график																																																						
		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август										
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Теория:	7																																																							
Искусство хореографии	1	1																																																						
Основы музыкальной грамоты	1		1																																																					
Танцевальная азбука	1			1																																																				
Партнерная гимнастика	1				1																																																			
Современная хореография	1					1																																																		
Сценическая мастерская	1						1																																																	
Правила поведения на занятиях	1							1																																																
Практика:																																																								
Танцевальная азбука. Ритмика. Классическая хореография	85	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Партнерная хореография	32				1			1	1		2	1	1	1	2	1		1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1		1	1																	
Современная хореография	22		1					1					1					1					1		1						1			1			1				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Участие в соревнованиях	4										2																			2																										
Медицинское обследование	2																																																							
Контрольные испытания	4																	2																																						
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>156</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>						



## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК по программе «Хореография в художественной гимнастике» 2 год обучения

Содержание	часы	сентябрь							октябрь							ноябрь							декабрь							январь							февраль							март							апрель							май							июнь							июль							август						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																
Недели																																																																																					
Теория:	7																																																																																				
Искусство хореографии	1	1																																																																																			
Основы музыкальной грамоты	1		1																																																																																		
Танцевальная азбука	1			1																																																																																	
Партерная гимнастика	1				1																																																																																
Современная хореография	1					1																																																																															
Сценическая мастерская	1						1																																																																														
Правила поведения на занятиях	1							1																																																																													
Практика:																																																																																					
Танцевальная азбука. Ритмика. Классическая хореография	85	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2																														
Партерная хореография	32				1			1	1		2	1	1	2	1		1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	2	1			1	1																																														
Современная хореография	22		1					1									1									1												1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																														
Участие в соревнованиях	4										2																			2																																																							
Медицинское обследование	2																																																																																				
Контрольные испытания	4																																																																																				
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>156</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3																															

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК  
по программе «Хореография в художественной гимнастике» 3 год обучения**

Содержание	часы	сентябрь							октябрь							ноябрь							декабрь							январь							февраль							март							апрель							май							июнь							июль							август						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																
Недели																																																																																					
Теория:	7																																																																																				
Искусство хореографии	1	1																																																																																			
Основы музыкальной грамоты	1	1																																																																																			
Танцевальная азбука	1		1																																																																																		
Партерная гимнастика	1			1																																																																																	
Современная хореография	1				1																																																																																
Сценическая мастерская	1					1																																																																															
Правила поведения на занятиях	1						1																																																																														
Практика:																																																																																					
Танцевальная азбука. Ритмика. Классическая хореография	85	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2																															
Партерная хореография	32				1				1	1		2	1	1	2	1		1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1		1	1	1																																													
Современная хореография	22		1						1																		1									1			1							1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																													
Участие в соревнованиях	4																																																																																				
Медицинское обследование	2																																																																																				
Контрольные испытания	4																																																																																				
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>156</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3																													

### **3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1.Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

##### **1. Знакомство с искусством хореографии.**

Названия основных шагов и элементов танца, азбука движений (терминология танцевальной культуры). Знакомство с основными направлениями хореографии, танцы народов мира. Роль хореографической подготовки в гимнастике.

##### **2. Основы музыкальной грамоты.**

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в художественной гимнастике.

Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

##### **3.Танцевальная азбука.**

Теоретическая основа всех танцевальных элементов. Понятия «мелодия», «поза», «движение». Приемы перестроения. Танцевальные направления и стили. Характер исполнения номера: веселый, грустный, торжественный и т.п. Музыкальные темпы исполнения номера: быстро, умеренно, медленно.

##### **4.Партерная гимнастика.**

Основные комплексы упражнений. Релаксация. Роль партерного экзерсиса в занятиях художественной гимнастикой.

##### **5.Современная хореография.**

Теоретическое содержание танцевальных упражнений и движений.

##### **6.Сценическая мастерская.**

Знакомство с пространством сцены. Передвижение в пространстве (правила движения во время танца).

##### **7. Правила поведения на занятиях.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях, травмы и их профилактика. Беседа о бережном отношении к инвентарю и оборудованию, Правила эвакуации при пожаре и прочих экстремальных ситуациях, правила дорожного движения.

#### **3.2. Практическая подготовка**

##### **Танцевальная азбука, ритмика**

Танцевальная азбука содержит элементы партерного экзерсиса, экзерсис у станка, классического, народного и бального танца.

Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Ритмика включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей.

Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас

музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

### **Классический танец**

В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

К первой группе относится вся система подготовительных упражнений:

- полуприседания (деми плие), приседания (гран плие);
  - выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль);
  - выставление ноги на носок с одновременным полуприседанием на опорной ноге (батман тандю сутеню);
  - выставление ноги с последующим приседанием на двух (батман тандю деми плие);
  - малые махи (батман тандю жэтэ), малые махи с опусканием ноги носком в пол (батман тандю жэтэ пуантэ);
  - резкое сгибание и разгибание голени (батман фраппэ);
  - плавные сгибания и разгибания голени с одновременным полуприседанием на опорной (батман фондю);
  - круговые движения ногой по полу (рон де жамб пар терр), круговые движения голенью в воздухе (рон де жамб ан лэр);
  - махи (гран батман жэтэ) и его разновидности;
- поднимание ноги (батман девлоппэ).

Ко второй группе движений относятся различные виды равновесий, поворотов, прыжков.

Выполнение первой (подготовительной) группы движений требует соблюдения определенных техничеки: норм, а именно: определенных позиций ног и рук, положения туловища и головы, режима мышечной работы ритмического сочетания движений с музыкой.

В гимнастике применяются следующие позиции ног:

I - выворотные, в основном в художественной гимнастике и при выполнении упражнений у опоры;

II – свободные;

III - прямые (невыворотные).

В гимнастике движения руками по классическим канонам хореографии чередуются с гимнастической формой — прямые руки, вытянутые пальцы.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала.

У опоры упражнения выполняются лицом к опоре, держась обеими руками, а также стоя боком держась одной рукой (левой, затем правой).

На середине движения исполняются на месте: лицом к основному направлению, вполборота направо, налево, с продвижением по прямым (вдоль лицевой, по боковым линиям), по диагоналям, кругу.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники исполнения. Так, например, гран плие способствует увеличению подвижности в суставах, развитию силы мышц ног лишь при соблюдении определенных «правил» исполнения: длительного удержания пяток на полу в начале движения, ранней постановки пяток при выпрямлении ног, сохранения выворотного положения бедер и ступней, одновременного подъема на полупальцы и опускания на всю стопу двумя ногами, равномерного распределения тяжести тела на обе ноги, без «завала» на большие пальцы. Если упражнение выполняется техничеки неграмотно, то «коэффициент полезного действия» уменьшается, подчас сводится на нет или в некоторых случаях, как, например, при «завале» на большой палец, приносит вред.

Подготовительные упражнения являются средством хореографической подготовки на этапе подбора и начальной подготовки, затем по мере освоения сложных упражнений они начинают нести вспомогательную функцию. В уроке простые движения все чаще исполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с равновесиями, поворотами,

прыжками, движениями свободной пластики, общеразвивающими упражнениями, акробатическими элементами.

К основным (сложным) упражнениям относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся равновесия, повороты, прыжки.

### ***Равновесия***

Классификация равновесий. Наиболее простые в исполнении на двух ногах. Значительно сложнее равновесия на одной ноге, требующие специальной тренировки, а именно:

- Владение достаточной гибкостью в суставах, силой мышц ног и туловища.
- Умение точно выполнять равновесия на двух ногах: на всей стопе с различными положениями рук, с наклоном туловища, на полупальцах, разновидности ходьбы.
- Владение основными движениями классического танца у опоры и на середине зала.

### ***Повороты***

Основные типы поворотов. Наиболее распространенными поворотами на двух ногах являются повороты приставлением ноги, переступанием, скрестные. Они выполняются на месте, с продвижением по диагонали, дуге, кругу. Технически и структурно сложнее повороты, выполняемые на одной ноге.

В структуре сложных поворотов можно выделить четыре характерные фазы: подготовительная, фаза разгона, фаза поворота и завершающая фаза.

В подготовительной фазе, как правило, выполняется полуприсед на двух или одной ноге, руки при этом делают замах. В фазе разгона выполняется маховое движение руками и вращательное туловищем, в некоторых случаях маховое движение свободной ногой. После ускорения свободных звеньев тела следует притормаживание, накопленное вращение передается на остальные звенья тела, в результате чего начинается собственно поворот. Вращательное движение поворотной фазы совершается по инерции и облегчается за счет уменьшения связи с опорой — подъемом на полупальцы. Действия в фазе завершения направлены на остановку поворота, что достигается путем опускания на всю стопу и движения рук в стороны. Возможна также и пассивная остановка поворота, при которой вращение постепенно «угасает» вследствие трения на опоре.

Повороты на одной ноге могут быть одноименными, когда направление движения совпадает с опорной ногой (на левой — налево, на правой — направо), и разноименными.

Выполнение поворотов на одной ноге требует от занимающихся хорошей координации движений, точности действий, уверенной ориентировки в пространстве, владения равновесиями на двух ногах, вертикальными равновесиями на одной, поворотами на двух ногах.

### ***Прыжки***

Основные виды прыжков. Простейшие из них — подскоки, для которых характерна малая высота вылета и небольшая амплитуда движений.

Собственно, прыжки содержат в себе общие структурно-технические элементы, позволяющие выделить несколько характерных стадий:

*Подготовительная стадия, которая состоит из трех фаз:*

- 1-я фаза — разбег;
- 2-я фаза — наскок с замахом или в прыжках с места замах;
- 3-я фаза — амортизация, в прыжках с места — подседание, в которой частично гасится ранее полученное движение за счет напряженного опускания с носка на всю стопу и сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах.

*Основная стадия:*

- 4-я фаза — отталкивание;
- 5-я фаза — отрыв от опоры.

*Стадия реализации:*

- 6-я фаза — формообразующие действия;
- 7-я фаза — фиксация позы.

*Завершающая стадия:*

8-я фаза — подготовка к приземлению;

9-я фаза — амортизация;

10-я фаза — связующие и корректирующие действия.

При освоении собственно прыжков основное внимание уделяется правильному разбегу и толчку. Разбег, каким бы способом он ни исполнялся (бегом, танцевальными шагами), должен быть рациональным в плане «набора» горизонтальной скорости и в то же время, учитывая специфику, требования эстетического характера, легким, изящным, грациозным.

Значительные различия в технике разбега и толчка возникают при выполнении высоких (вертикальных) прыжков, как, например, перекидные с поворотами, прыжки махом одной с поворотом кругом, со сменой ног в шпагат, и высоко-далеких (шагом, сгибая-разгибая, шагом кольцом). В первом случае на последнем шаге разбега плечи сильно наклоняются назад, толчковая нога выносится вперед для ярко выраженного «стопорящего» движения, руки поднимаются вверх. При выполнении высоко-далеких прыжков стопорящая работа почти не заметна, здесь плечи, наоборот, подаются вперед с активной маховой работой рук вперед-кверху. Во всех прыжках сохраняется правило «короткого» отхода, что обеспечивается небольшим сгибанием ног в фазе подседания, быстрым разгибанием в фазе отталкивания, активной работой голеностопных суставов.

### **Партерная хореография, стретчинг**

Партерная хореография - это комплекс упражнений, который полезен как начинающим, так и вполне профессиональным танцорам. Преимущество комплекса партерной гимнастики в том, что практически все они выполняются в положении сидя или лежа. В этом случае нагрузка на позвоночник минимальна. Поэтому для занятий партерной гимнастикой практически не существует ограничений – как по возрасту, так и по состоянию здоровья.

Партерная гимнастика развивает и совершенствует природные физические данные. Достаточно сказать, что она исправляет сколиоз и плоскостопие. А после занятий человек чувствует необычайно приятную легкость.

Упражнения партерной гимнастики развивают подвижность тазобедренных суставов, силу и легкость ног, эластичность стоп, координацию, быстроту движений, гибкость. Подвижность тазобедренных суставов - ее еще называют выворотностью - позволяет сделать движения в танце более эстетичными, из-за особенностей анатомии эти движения можно сделать более амплитудными, широкими. Кроме того, при правильном выворотном положении ноги практически невозможна никакая серьезная травма. Также партерная гимнастика влияет на свод стопы. Прорабатывая множество мышц, из которых состоят наши стопы, мы делаем их сильнее, укрепляем своды, прыжки получаются легкими и высокими. А в обычной жизни за счет амортизации стопы смягчается нагрузка на позвоночник.

Стретчинг (гибкость) обычно определяется термином «диапазон амплитуды движений» (ДАД) в суставе. Для каждого сустава имеется определенная степень подвижности, которая считается нормальной или оптимальной для повседневной жизни. Тем не менее, многие виды физической активности, включая гимнастику, спринт, танцы и восточные единоборства, требуют большей степени ДАД, чем обычные повседневные движения.

Виды упражнений на стретчинг: статические; активные динамические; пассивные динамические, или ПДУ; и баллистические.

### **Современная хореография**

*Разогрев*

Разогрев (5-10 мин) – основная задача привести в рабочее состояние мышцы. Возможны варианты разогрева – у станка, на середине, в партере. Но основная задача – последовательный разогрев, где бы, ни находился исполнитель: стопы, ахиллесово сухожилие, коленный сустав и подколенные связки, тазобедренный сустав и мышцы паха, мышцы спины и торса.

В разогреве используются движения с разогревом ног, корпуса в основном в чистом виде, а также движения, заимствованные из других техник.

- flex – сокращение стопы или кисти;

- point – натягивание стопы;
- flat back – наклоны торса с прямой спиной;
- deep body bend – глубокий наклон вперед;
- side stretch - наклон в сторону, грудная клетка изгибается;
- curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону;
- arch – арка – изгиб позвоночника назад и в сторону, голова продолжает линию спины;
- twist – закручивание верхней части позвоночника (бедро на месте);
- roll down, roll up – закручивание торса вниз, и раскручивание в И.П.;
- body roll (волна) – волна всего тела;
- contraction – сжатие всех мышц, относительное уменьшение объемов тела на выдохе;
- release – расширение на вдохе.

#### *Изоляция*

Продолжительность этой части занятия – 10 минут. В этой части урока, происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Движения выполняются головой, плечами, грудной клеткой, руками, тазом, ногами. При выполнении «цепочек» очень важно использовать принцип управления, т.е. передавать импульс. Изоляции, как правило, подвергаются все центры сверху вниз, от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в чистом виде, причём возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы, вперёд и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведённый в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения: соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап – соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап – соединение движений нескольких центров, т.е. координация. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра, не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.

I этап – изучение движений в «чистом» виде;

II этап – соединение движений в комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг, восьмерка;

III этап – соединение в более сложные геометрические и ритмические структуры;

IV этап – движение несколькими центрами.

Sundari – смещение шейных позвонков при нейтральном положении головы, (крест, круг, квадрат, восьмерка), возможны акценты – thrust.

Закон полицентрии подразумевает, что все центры тела двигаются отдельно и независимо. В основе всех движений центров лежит прием изоляции. В позе коллапса все тело максимально расслаблено, колени немного согнуты, вес направлен вниз.

Свободы и расслабленности позвоночника добиваются с помощью двух видов упражнений:

- drop (падение) – выполняется на выдохе
- swing (раскачивание) (это упражнение связано с дыханием).

#### Передвижение (Cross)

Шаги, прыжки, вращения - это часть, подводящая его к кульминации. Её цель – развить танцевальность, ощущение стиля, координацию. Cross – наиболее импровизационная часть урока, каждый педагог задаёт те шаги, вращения и прыжки, какие считает необходимыми. Эта часть урока сродни allegro урока классического танца, однако необходимо отметить, что современный танец очень осторожно относится к прыжкам, особенно «большим». Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического танца. Поэтому в основном педагоги используют комбинации шагов, вращений, и в меньшей степени прыжков. Cross обычно выполняется по диагоналям класса или по кругу. В зависимости от задач урока, Cross может быть в различных манерах и

стилях современного танца, например, с использованием шагов фольклорного характера, т.е. афротанца, используются шаги и вращения латиноамериканского танца, возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн, т.е. с использованием падений, перекатов на полу и т.д. Но при всех видах комбинаций желательно выдерживать один стиль и манеру движения.

#### *Комбинация*

Последним разделом урока модерн-джаз танца является танцевальная комбинация. Обычно комбинация изучается на протяжении 3 – 4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Естественно, разучивание происходит от простого к сложному, длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развёрнутые танцевальные комбинации. Основное отличие комбинации от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специально подобранного музыкального материала.

### **3.3. Способы определения результативности**

#### **Ожидаемые результаты:**

- всестороннее гармоническое развитие организма учащегося;
- трудолюбие, высокий уровень физической работоспособности;
- стойкий интерес к занятиям художественной гимнастикой;
- высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности.

Проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

#### **Способы отслеживания и контроля результатов**

*Промежуточный контроль* проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

*Итоговый контроль* проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

Для контроля знаний учащихся и проверки результативности обучения в начале и в конце учебного года проводится диагностика уровня двигательного развития ребенка по следующим параметрам и критериям:

№ п/п	Параметр оценки	Критерии оценки		
		Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
1.	Знание и умение выполнять базовые движения	Свободно воспроизводит базовые движения	Выполняет базовые движения при многократном повторении педагога	Затрудняется в выполнении базовых движений
2.	Грациозность	Выполняет все упражнения красиво, грациозно	Выполняет упражнения с помощью педагога	Не может повторить упражнения за педагогом



3.	Гибкость	При наклоне ладони рук тянутся ниже скамейки	Достает скамейку ладонями	Не может дотянуться до скамейки
4.	Быстрота	Подвижен, быстро выполняет упражнения	Менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога	Медлителен, требуется постоянно помощь педагога
5.	Чувство ритма (соответствие ритма движений ритму музыки)	Соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма	Испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется	Не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.
6.	Координационные способности	Свободно координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с коллективным исполнением	Координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, согласует свои движения с коллективным исполнением с помощью педагога	Не может координировать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, не согласует свои движения с коллективным исполнением

Дети выполняют специальные диагностические упражнения, и каждый из параметров оценивается педагогом в баллах от 1 до 3. Критерии оценки уровня двигательного развития ребенка: высокий – 15-18 баллов; средний – 10-14 баллов; низкий – 6-9 баллов.

#### Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь Май
Итоговая	Оценка результативности	Зачеты по	Май

аттестация	освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП, ТТП. Соревнования (присвоение разрядов по итогам соревновательной деятельности)	
------------	--	--	--

### Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
<b>Уровень теоретических знаний</b>			
Результативность освоения конкретных тем.	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
<b>Практические навыки и умения</b>			
Умение подготовиться к действию*  * Действия – практические навыки и умения, ожидаемые	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер,

при освоении программы		выполнения	недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
<b>Развитие личностных характеристик учащегося</b>			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

### Оценка уровней освоения образовательных результатов\*

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические	Соответствие уровня развития практических умений и

	умения и навыки	навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы

\*В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащихся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

## 4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий - спортивный зал, оборудованный зеркалами и станком;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

#### **Спортивное оборудование и инвентарь:**

- гимнастические скамейки,
- гимнастические предметы для выполнения упражнений (обручи, ленты, мячи, скакалки, шарфы),
- аудиосистема – 1;
- видеосистема – 1.

### 4.2. Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения по данной программе лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

С целью обеспечения эффективной деятельности учащихся необходимо использовать совокупность методов и средств их подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности учащихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися высоких спортивных результатов.

На занятиях используются следующие методы обучения:

- общепедагогические - словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (метод демонстраций);
- специфические – фронтальный, поточный, по сменным, индивидуальный, групповой, метод строго регламентированного упражнения, стандартного упражнения, круговой метод, соревновательный.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- аттестационный зачет, экзамен;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога;

- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);

- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);

- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

### **Этапы хореографической подготовки в гимнастике**

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов: этап по освоению элементов хореографической «школы», базовая хореографическая подготовка, «профилирующий» этап, этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов, «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т. е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

- элементы классического танца у опоры;

- затем на середине в неусложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего).

К базовой хореографической подготовке относятся:

- подготовительные движения классического танца (деми плие, гран плие, батман тандю, рон де жамб партерр, рон де жамб ан лэр, гран батман жэтэ, батман, девлоппэ и их разновидности);

- народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;

- владение технически правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге;

- владение техникой отталкивания и приземления;

- владение техникой приземления после прыжка перекатом с пальцев на всю стопу («мягкое приземление»);

- владение навыком разбега и толчка при вертикальном взлете;

- владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела;

- владение техникой поворотов на двух ногах.

Следующий этап хореографической подготовки - профилирующий. Основным содержанием данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т. е., ключевых движений.

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умение выполнять их в различных соединениях.

Для заключительного этапа характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы. Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы:

- Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный).

- Характерно-образный (русский, испанский, молдавский, цыганский, восточный).

- Современный.

Следует отметить, что на всех этапах элементы «школы», движения базовой хореографической подготовки (в виде экзерсиса у опоры, на середине) приобретают вспомогательную функцию.

## Методические рекомендации по организации занятия классического танца

Урок классического танца проводится в форме группового занятия (в среднем по 10 человек).

При подготовке к уроку необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности класса, как исполнительского коллектива.

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал для изучения, ввести его в различные комбинированные задания;
- наметить примеры (составить комбинации) для совершенствования накопленных знаний;
- определить музыкальный материал для каждой части занятия (размер и характер музыкального сопровождения, как к новым движениям, так и к закреплению, пройденного материала).

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей; сохранять динамичность темпа занятия, живость подачи материала, деловую атмосферу.

На практических занятиях очень важно:

- переводить на русский язык французские термины, принятые в классическом танце;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- обращать внимание учащихся на особенность упражнения, определяющую его сходство или различия с другими;
- равномерно распределять физическую нагрузку в течение всего занятия, соотносить статические и динамические нагрузки;
- чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- соотносить темпы выполнения отдельных заданий;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Уроки хореографии проводятся в танцевальном зале. Наличие специальных станков в зале обязательно. Хорошо, чтобы одна из стен зала была оборудована зеркалами, но при этом педагогу следует во время занятий периодически менять направление движения учащихся, с тем чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу, они научились контролировать себя через ощущение. Постоянные занятия лицом к зеркалу не дадут возможности почувствовать свое тело и мышцы, а впоследствии затруднят ориентацию при выступлении на сценической площадке.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Педагогу необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

Основные методы работы педагога на уроке - показ движений и словесное объяснение. Они являются главными проводниками требований педагога к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль. Изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых для обучения (французская терминология, правила исполнения).

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе слово несёт самую большую нагрузку.

Таким образом, два важнейших метода - показ и объяснение - связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

#### *Музыкальное оформление урока классического танца*

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немислимы как танцевальные композиции, так и тренажные упражнения, в том числе и упражнения классического экзерсиса.

В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать и понимать музыку. Нельзя допускать, чтобы музыкальное сопровождение являлось «фоном» урока, так как это приводит к безразличию музыкального восприятия. Правильно подобранный музыкальный материал должен помогать осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

Для тренажных упражнений желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, с чётким ритмом и ярко выраженной фразировкой, чтобы обучающиеся легко определяли музыкальные предложения, периоды и основное внимание уделяли правильности исполнения движений.

Музыкальное сопровождение по темпу подбирается так, чтобы при выполнении упражнений его не нужно было искусственно ускорять или замедлять. Ритмическая основа тренировочных комбинаций в основном должна совпадать с ритмическим рисунком музыкального сопровождения.

На первоначальных этапах изучения упражнений используется музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком. Позднее, на этапе совершенствования движения, ритмический рисунок может быть более разнообразным.

При сочетании движений следует сохранять общую линию мелодии, изменяя лишь ритмический рисунок внутри такта, оттеняя тем самым характер сочетаемых движений. В этом плане для тренировочных упражнений желательно использовать музыкальную импровизацию, так как грамотная, разнообразная импровизация в своей идеальной форме строго подчиняется заданной педагогом комбинации, повышая тем самым качество учебной работы.

Хореографическая тренировка (экзерсис) — это достаточно длительный процесс выработки большого числа все усложняющихся музыкально-двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах — это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. При этом педагогу следует все время помнить, что овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться определенным эмоциональным настроением, что нельзя учить только движениям, а эмоциональную выразительность откладывать на более поздний срок (это самая распространенная ошибка в педагогической практике у начинающих руководителей детских хореографических коллективов).

Педагогической психологией введен основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат. Из этой формулы ничего нельзя исключить, и нецелесообразно разрывать этапы усвоения во времени, потому что они взаимосвязаны: восприятие сопровождается осмыслением, осмысление — запоминанием. Восприятие, осмысление и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их применения и проверки на практике.

При повторении танцевального движения в коре головного мозга образуются временные связи. Когда музыкальное движение выучено и прочувствовано, закрепляется определенная последовательность возбуждительно-тормозных процессов, т. е. вырабатывается динамический стереотип данного двигательного навыка.

В этой связи мы предлагаем следующую формулу: от ощущений к чувствам, от них к привычке. Такое дополнение к закону усвоения способствует более эффективному формированию стереотипа движения.



Многократно повторяясь, движения-импульсы становятся сигналами — раздражителями для мышц и других систем и органов. Поэтому стоит принять определенное положение или позу, услышать знакомый ритм, мелодию, как дальше движения возникнут сами собой (срабатывает мышечная память).

Внешне это проявляется в правильном и точном выполнении движения в соответствии с музыкальным настроением и темпоритмом. Специалисты-практики отмечают, что мышечная память, как и психика человека, поддается тренингу. Молодой человек обладает врожденной способностью образовывать множество новых двигательных стереотипов и переделывать старые. Каждое новое па или танцевальная комбинация — это новый двигательный стереотип. Но всякая переделка представляет значительный труд для нервной системы. Многие знают из собственного опыта, как трудно переучивать даже самые несложные движения. Поэтому следует сразу же добиваться правильного выполнения любого движения, не надеясь на то, что потом можно будет легко его поправить.

Принципиальный подход к усвоению танцевальных движений таков: движение, исполненное многократно, становится простым и доступным.

### **Воспитательная работа**

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная Человека.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы; в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также и свободное от занятий время.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступающих учащихся;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Базарова Н.П. Классический танец. — Л.: Искусство, 1975.
2. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. — М.; Л.: Искусство, 1964, 1975.
3. Балет. Энциклопедия. — М.: Советская Энциклопедия, 1981.
4. Бочарникова Э., Мартынова О. Московское хореографическое училище. — М.: Искусство, 1954.
5. Березова Г. А. Классический танец в детских хореографических коллективах. — Киев, 1979.
6. Богданов-Березовский В. А. Ваганова. — М.; Л.: Искусство, 1950.
7. Ваганова А. Основы классического танца. — М.; Л.: Искусство, 1963, 1980.
8. Ваганова А. Я. Статьи, воспоминания, материалы. — Л.; М.: Искусство, 1958.
9. Громов Ю. И., Розанова О. И., Рубахина Н. А. Хореографический коллектив в клубе. — Л.: ВПШК, 1981.
10. Громов Ю. И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе. — Л., 1963.
11. Классический танец (слитные движения). — М.: Советская Россия, 1961.
12. Костровицкая В. С., Писарев А. Школа классического танца. — Л.: Искусство, 1968, 1976.
13. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца. — Л.: Искусство, 1972, 1981.
14. Ладыгин Л. А. Музыкальное оформление уроков танца. — М.: ЗНУИ, 1980.
15. Лукьянова Л. А. Дыхание в хореографии. — М.: Искусство, 1979.
16. Мессерер А. Уроки классического танца. — М.: Искусство, 1967.
17. Методические указания к изучению французских терминов классического и народно-характерного танца. — Л.: ВПШК, 1979.
18. Тарасов Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. — М.: Искусство, 1971.
19. Уральская В. Нужна ли классика? — Клуб и художественная самодеятельность, 1966, № 11.
20. Яромлович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. — Л.; М.: Музгиз, 1952.
21. «Художественная гимнастика: История, становление и перспективы развития» И.А.Винер-Усманова, Е.С.Крючек, Р.Н. Терехина. М., «Человек», 2014.
22. «Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования.» И.А.Виннер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. М., «Человек», 2014.