

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЮЖНЫЙ»

УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «Центр
детского творчества «Южный»



М.А. Носова

Протокол № 1
заседания педагогического
совета
от « 27 » августа 2020 г.

Приказ № 22-Д/ум
от « 09 » сентября 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ СТУДИЯ «ПЛЯШУЩИЕ ЧЕЛОВЕЧКИ»
(новая редакция)

Срок реализации программы – 8 лет
Возраст освоения программы – 5-13 лет

Автор: педагог дополнительного образования
Светлана Анатольевна Рогова,
концертмейстер
Наталья Анатольевна Аносова

РЯЗАНЬ
2018 г.

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа «Хореографическая студия «Пляшущие человечки» является модифицированной, так как были проанализированы многочисленные программы по хореографии детских школ искусств, образовательных учреждений различного уровня следующих авторов: Жук Н. В, Гапоненко О. В, Титова Л. Н, Богатырёва С. М, Щёголева О. В. Данная программа была разработана для реализации в системе дополнительного образования, с учетом имеющихся условий, ресурсов и Устава МБУДО «Центр детского творчества «Южный». В программе обобщен собственный опыт работы хореографом в течение 18 лет с обучающимися разных возрастных категорий. Разработан учебно-методический комплекс: учебно-тематический план с поурочным планированием занятий, процедура промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, диагностика стартовых возможностей детей при «вхождении» в программу, техника безопасности на занятиях хореографией и концертных выступлениях, конспекты занятий, репертуарный план по годам обучения.

Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, плоскостопие; неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, не оптимальность соотношения статических и динамических движений. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом.

Одной из форм здоровьесберегающей деятельности в дополнительном образовании является занятие в хореографическом объединении, так как данный вид деятельности напрямую связаны с коррекцией здоровья ребенка.

Поэтому, **актуальность** данной дополнительной общеобразовательной программы состоит в формировании здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют эстетическую и танцевальную культуру, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение.

Образовательный курс программы вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев; помогает им влиться в огромный мир музыки - от классики до современных стилей, и предоставляет возможность проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению, формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластики.

Новизна программы состоит в том, что в ней совмещены несколько танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения, которые адаптированы к возможностям детей разных возрастных категорий. В программе суммированы особенности обучения различным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и

направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на их развитие.

ЦЕЛЬ программы - укрепление физического и психического здоровья обучающихся средствами хореографического искусства.

ЗАДАЧИ программы:

Обучающие:

- Освоение основных элементов классического и эстрадного танцев.
- Формирование правильной осанки, выворотности ног и пластичности.
- Обучение умению слушать музыку, пониманию образного языка музыки, непринужденному движению в ритме музыки.
- Освоение базовых знаний по элементарной теории музыки
- Накапливание знаний, умений и навыков танцевальности в различных стилях хореографического искусства.

Развивающие:

- Развитие творческих способностей личности, эмоциональности, актерского мастерства, при исполнении танцевальных композиций.
- Развитие координации у детей, путем введения комбинаций из ранее изученных танцевальных движений.
- Развитие музыкального вкуса, эстетических переживаний образа и характера музыкального произведения в единстве с движением, понимания красоты и эстетики выполнения движений в соответствии с музыкой;
- Развитие индивидуальных способностей с учетом темперамента детей, характера восприятия ими учебного материала.
- Расширение кругозора детей и их познавательной деятельности.
- Укрепление физического и нравственного здоровья обучающихся.

Воспитывающие:

- Воспитание художественного вкуса и любви к хореографическому искусству.
- Воспитание личностных качеств, как сила воли и упорство в достижении желаемых результатов.
- Воспитание ценностного отношения к музыкальной культуре и культуре движения;
- Воспитание осознанного отношения к выполнению двигательных действий под музыку и к занятию в целом.
- Воспитание чувства коллективизма.
- Воспитание эстетических и этических норм поведения, и выработка культуры общения между всеми участниками образовательного процесса.
- Создание на занятии комфортной среды и ситуации успеха для каждого ребенка.

Направленность программы – *художественная*.

Образовательная область программы – искусство.

Форма реализации программы - очная.

Технологический цикл.

Данная программа рассчитана на детей и подростков в возрасте 5 – 15 лет, срок реализации всего курса программы составляет **8 лет**, общее количество часов - **1584 часа**.

Программа предусматривает комплексное обучение, где обучающиеся знакомятся и осваивают следующие предметы:

ритмика и танец	эстрадный танец
партерная гимнастика;	ОФП и акробатика
основные элементы классического танца	постановочная работа

Для развития актерского мастерства проводятся занятия на творческое воображение.

Приём в группы осуществляется на основании заявлений родителей или законных представителей ребёнка, копии свидетельства о рождении и медицинской справки о том, что ребёнку не противопоказаны занятия хореографией. Комплектование учебных групп проводится ежегодно в августе-сентябре. В группы принимаются все желающие заниматься хореографией, но всё же, осуществляется осмотр каждого ребенка для диагностики его антропометрических данных и музыкально-ритмических способностей, с целью дальнейшего планирования его развития в коллективе. Для этого разработана «Диагностическая карта вхождения в программу» (Приложение №1).

Предусмотрена процедура приёма обучающихся в течение учебного года при наличии свободных мест в конкретной группе. С претендентом также проводится собеседование с педагогом и концертмейстером, диагностика музыкально-ритмических данных и хореографических способностей. При зачислении ребенка в течение учебного года (с учётом даты приёма), ему составляется индивидуальный учебный план и назначаются индивидуальные занятия 1-2 раза в неделю за рамками учебных часов для выравнивания ЗУНов общей группы.

В процессе всего курса обучения, на каждого ребенка ведется «Карточка индивидуального развития обучающегося», в которой отражаются стартовые способности, динамика развития музыкальных, хореографических данных и творческие достижения воспитанника на протяжении всего периода обучения.

Структурное содержание программы строится по модульной схеме, где каждый последующий образовательный модуль является продолжением предыдущего, при этом, может служить стартовым для новых обучающихся. То есть, по окончании каждого из уровней ребенок может перейти на следующий уровень обучения, либо закончить обучение по данной программе на той ступени, которую он освоил. Такие условия перехода (входа) замотивированных обучающихся из одного уровня обучения в другой обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень хореографической подготовленности детей и качества постановочного материала.

Режим занятий

1 образовательный модуль - *«Подготовительный»*, рассчитан на 2 года обучения.

Возраст детей при вхождении в программу на 1 модуль – 5-6 лет. Особенность зачисления на данный модуль: на текущий учебный год могут зачисляться дети, достигшие на 1 сентября полных 5 лет и дети, которым 5 лет исполняется до 31 декабря текущего года.

Цель: создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе знакомства с искусством хореографии.

На этом этапе дети получают знания, умения и навыки на уровне элементарной грамотности.

По окончании 1 модуля ребенок проходит аттестацию, по результатам которой педагог дает рекомендации родителям о возможности дальнейшего обучения по данной образовательной программе или обучение по другим образовательным направленностям дополнительного образования детей.

Обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию 1 модуля программы, переводятся на 2 модуль программы.

Режим занятий 1 модуля:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 спаренных занятия (4 академических часа в неделю / 144 часа в год). Академический час для детей дошкольного возраста составляет 30 минут с перерывом 15 минут. Численный состав группы - не менее 15 человек.

2 образовательный модуль – *«Основной»*, где происходит реализация и совершенствование возможностей ребёнка.

На этом этапе происходит освоение основных знаний, умений и навыков на уровне функциональной грамотности.

Цель: развитие хореографических способностей и творческого потенциала ребенка посредством его самореализации в хореографии.

2 модуль рассчитан на 4 года обучения (3 - 6 год обучения). На этом этапе обучения дети осваивают классический, современный танец, элементы акробатики и активно включаются в концертную практику.

В хореографической студии на 2 модуле обучаются дети в возрасте 7 - 12 лет, успешно прошедшие аттестацию 1 модуля программы. Также, на 2 модуль программы могут приниматься новые обучающиеся, имеющие предварительную специальную подготовку, обладающие хорошими музыкальными и физическими данными, имеющие медицинский допуск и прошедшие диагностику согласно аттестационной процедуре 1 модуля.

На 2 этапе обучения увеличивается уровень предъявляемых требований, а также большее внимание уделяется индивидуально-личностному развитию обучающихся.

Режим занятий 2 модуля:

Общее количество часов по программе 216 часов в год, с периодичностью 3 раза в неделю по 2 академических часа, (6 часов в неделю).

На 1 году (для детей 7-8 лет) один академический час занятия равен 40 минутам астрономического времени с 15-ти минутным перерывом.

Со 2 по 4 год (для детей 9-11 лет) один академический час занятия равен 45 минутам астрономического времени с 15-ти минутным перерывом.

Начиная с 3 года обучения занятия проводятся по 1,5 часа астрономического времени без перерыва, с учетом физической выносливости обучающихся и постановочной работы.

Оставшееся время занятий отводится для анализа проведенного занятия совместно с обучающимися и домашнего задания по необходимости индивидуально.

Численный состав группы - не менее 15 человек.

3 образовательный модуль – *«Самовыражение»*, совершенствование исполнительского мастерства.

3 этап обучения рассчитан на 2 года обучения (дети в возрасте 12–15 лет) и включает занятия по предметам – «Основные элементы классического танца», «Основные элементы современного танца». На данном этапе обучения основной упор делается по повышению профессионального мастерства и творческого самовыражения.

Продолжительность занятий 3 уровня – 3 раза в неделю по 2 академических часа, (6 часов в неделю), 216 часов в год. Один академический час занятия равен 45 минутам астрономического времени, занятия проводятся по 1,5 часа астрономического времени без перерыва, с учетом физической выносливости обучающихся.

Формы организации деятельности учащихся.

Занятия в хореографической студии, исходя их педагогической целесообразности, групповые (по годам обучения) и смешанным составом групп (для постановочной работы) в рамках утвержденных часов.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально - тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребёнка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности:

- ✓ музыкально-ритмические упражнения,
- ✓ слушание музыки,
- ✓ тренировочные упражнения, творческие задания,
- ✓ танцевальные элементы и движения,
- ✓ постановочная и репетиционная работа.

Оценка эффективности программы.

Оценка результативности освоения программы обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения воспитанника сопоставляются с его прежними результатами (индивидуальная соотносительная норма) и с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Контроль образовательной деятельности детей в хореографической студии осуществляется в соответствии с намеченными целями и конечным результатом. Осуществляется оперативный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

При *оперативном* контроле педагог видит: усваивают или не усваивают обучающиеся материал непосредственно на занятии.

Текущий контроль осуществляется после прохождения определенной темы или образовательного блока, который показывает, в какой степени усваивается материал. Анализ деятельности детей показывает, что обучающиеся не все одинаково воспринимают и выполняют упражнения. В таких случаях происходит коррекция учебного процесса.

Разработана Технология проведения аттестации по программе (Приложение №2) с контрольно-измерительными материалами на каждый год обучения. Процедура аттестации обучающихся проводится в соответствии с разработанной в ЦДТ «Южный» системой диагностики по 100-бальной шкале.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого учебного года, осуществляется в виде теоретического тестирования и практических заданий на знание пройденного материала. Промежуточный контроль дает более полную

картину результативности и эффективности учебного процесса в течение учебного года.

Итоговая аттестация в хореографической студии проводится по окончании каждого образовательного модуля программы (в конце второго, шестого и восьмого годов обучения. По результатам итоговой аттестации 1 и 2 уровня определяется состав обучающихся групп 2 и 3 уровня обучения соответственно. Процедура представляет собой мониторинг знаний, умений и навыков и проводится в форме экзаменов.

Дополнительным критерием успешного освоения программы является участие обучающегося не менее, чем в пяти танцевальных номерах за весь период обучения.

Результаты аттестации каждого года обучения сопоставляются ежегодно, отталкиваясь от «стартовой» диагностики и позволяют выявить динамику изменений образовательного уровня каждого обучающегося.

Критерии оценки

При оценивании обучающегося, осваивающего общеразвивающую программу, следует учитывать:

- ✓ формирование устойчивого интереса к хореографическому искусству, к занятиям хореографией;
- ✓ наличие исполнительской культуры, развитие творческого мышления;
- ✓ овладение практическими умениями и навыками в различных видах хореографии;
- ✓ степень продвижения обучающегося, успешность личностных достижений.

Формы фиксации результатов

- Журнал учёта работы объединения,
- Протоколы промежуточной/итоговой аттестаций,
- Диагностические карты динамики обучения,
- Дипломы участия в конкурсах;
- Мониторинговая карта сохранности контингента в период обучения.

Прогнозируемые результаты обучения.

В результате обучения по курсу обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты: предметные; метапредметные и личностные.

Предметные результаты:

Обучающиеся знают:	Обучающиеся умеют:
I модуль	
<ul style="list-style-type: none"> - правила поведения на занятии в танцевальном зале, - свое место на середине зала, - правила выполнения танцевальных движений, изучаемых на этом этапе, - очередность выполнения упражнений в ходе 	<p>Ходят по кругу на всей стопе, на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, исполняют бег, галоп, держат прямо спину, правильно держат руки на поясе, выполняют упражнения головой, плечами, корпусом на середине зала, справляются с элементарным ритмическим рисунком, справляются с упражнениями партерной гимнастики, помнят порядок этих упражнений, различают характеры музыкальных произведений, темп, ритм, умеют создать под музыку образ, участвуют в развивающих играх; спокойно переносят физическую нагрузку, стараются выполнять задания красиво и правильно.</p>

<p>занятия, - понятие «коллективное творчество», - жанры музыкальных произведений.</p>	<p>Четко определяют начало и конец музыкальной фразы, согласовывают движения с музыкой, считают под музыку свои движения. Исполняют выученные комбинации, координируют движения рук и ног, знакомы с понятиями «круг», «линия», «колонка» и легко перестраиваются.</p>
<p>2 модуль</p>	
<p>- Знают позиции ног, рук, правила исполнения основных элементов классического танца - название движений, правильность их исполнения, термины. - Знают особенности и правила исполнения акробатических элементов.</p>	<p>Умеют правильно стоять у станка, исполняют основные элементы классического и современного танцев. Умеют равняться и держать интервал, помогают друг другу разучить пропущенный материал, самостоятельно отрабатывают элементы, справляются с физической нагрузкой, уважают свой труд и труд окружающих. Принимают участие в танцевальных номерах, бережно относятся к сценическому костюму и реквизиту, посещает концерты и фестивали. Самостоятельно исполняют акробатические элементы.</p>
<p>3 модуль</p>	
<p>- Порядок выполнения упражнений у станка и на середине зала, правильность исполнения движений, характер исполнения движений, танцевальную терминологию.</p>	<p>Справляются с учебным материалом, сложность которого соответствует году обучения, владеют своим телом, владеют техникой исполнения движений, физически развиты и выносливы, знают терминологию и ход занятия, помнят комбинации и эмоционально исполняют их, проявляют инициативу в создании новых номеров, участвуют в концертах, рады оказать помощь своим друзьям, легко общаются в коллективе.</p>

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах хореографии;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении поставленных задач;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и

результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Личностные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла обучения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами хореографии;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план комплексной программы составлен из расчёта, что знакомство и освоение обучающимися основных разделов программы в течение всего образовательного курса подразумевает повторение, закрепление и более углублённый подход с опорой на ранее пройденный материал, но, при этом происходит совершенствование практических умений и навыков. Поэтому, образовательные блоки могут повторяться по названию, но содержание с каждым этапом обучения углубляется и усложняется, так как на каждом году обучения к обучающимся предъявляются соответствующие нормативы выполнения упражнений. К каждому образовательному блоку разработана своя подпрограмма (Приложения № 3).

Ежегодно составляется Учебный график, отражающий содержание каждого занятия для групп, занимающихся в текущем учебном году (Приложение №4).

Сводный учебный план программы

Модули	Год обучения	Название образовательного блока	Теория	Практика	Итого часов	Итого в год
1 модуль	1 год обучения	Ритмика и танец	6	66	72	144
		Партерная гимнастика	4	68	72	
1 модуль	2 год обучения	Ритмика и танец	6	66	72	144
		Партерная гимнастика	4	68	72	
2 модуль	3 год обучения	ОФП и акробатика	6	66	72	288
		Основные элементы классического танца	8	64	72	
		Постановочная работа	10	62	72	
		Репетиционная работа	-	72	72	
	4 год обучения	Основные элементы классического танца	8	64	72	288
		ОФП и акробатика	6	66	72	
		Постановочная работа	6	66	72	
		Репетиционная работа	-	72	72	
	5 год обучения	Основные элементы классического танца	8	64	72	288
		Основы современного танца	6	66	72	
		Постановочная работа	6	66	72	
		Репетиционная работа	-	72	72	
6 год обучения	Основные элементы классического танца	8	64	72	288	
	Основы современного танца	6	66	72		
	Постановочная работа	6	66	72		
	Репетиционная работа	-	72	72		
3 модуль	7 год обучения	Основные элементы классического танца	8	64	72	288
		Основы современного танца	6	66	72	
		Постановочная работа Репетиционная работа	6	66	72	
	8 год обучения	Основные элементы классического танца	8	64	72	288
		Основы современного танца	6	66	72	
		Постановочная работа Репетиционная работа	6	66	72	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Этапы реализации программы

Подготовительный

Дети, поступая в хореографическую студию, могут обладать какими-либо минимальными знаниями в области хореографии, но вводный этап необходим, так как позволит обучающимся приобрести навыки и знания, которые являются фундаментом для дальнейшей работы над музыкальностью и выразительностью движений по специальным дисциплинам. А так же, обучающиеся познакомятся с правилами поведения в танцевальном коллективе, структурой проведения занятий. Смогут выполнять разминку (комплекс тренировочные упражнений) под музыку, простейшие акробатические элементы, и упражнения для развития эмоциональности и актерского мастерства, а так же овладеют специальной терминологией.

Основной

В дальнейшем происходит совершенствование всего комплекса профессиональных знаний и навыков, полученных за данный период обучения. Овладеют навыками выполнения классического экзерсиса, познакомятся с одним из направлений современного танца - танцем джаз-модерн. Дети научатся свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей, применяя ранее изученные упражнения, в различных комбинациях, рисунках и танцах. У обучающихся начнет формироваться индивидуальный стиль, развиваться профессиональная память (запоминание специальных терминов, позиций, движений, рисунков и т.д.).

На данном этапе обучающиеся уже обладают первоначальной базой определенных знаний в области хореографии. Дети, свободно ориентируются в танцевальном зале, владеют практическими навыками постановочной деятельности. Обучающиеся могут использовать простейшую терминологию на занятиях.

Занятия на основном этапе предполагают развитие более сложных движений, комбинаций, рисунков и композиций. Обучающиеся смогут свободно различать движения и упражнения разных направлений в хореографии и технически правильно их выполнять. Овладеют методическими знаниями и более сложной терминологией. Сформируются начальные теоретические и технические навыки использования приемов актерского мастерства и сценической выразительности на практике.

Этап самовыражения.

На завершающем этапе происходит совершенствование всех практических и теоретических знаний, полученных за весь период обучения. Обучающиеся овладеют профессиональными навыками постановочной и концертной деятельности. Смогут достойно переносить физические нагрузки, выполняя сложную танцевальную лексику. Овладеют приемами адаптации в современном обществе.

В хореографической студии совместно с педагогами-хореографами работает концертмейстер. Благодаря деятельности концертмейстера, обучающимся, не получающим базового музыкального образования, даются элементарные знания о строении музыкальных произведений (используемых в хореографии), о динамических оттенках, длительностях, ритмическом рисунке, акцентах, музыкальных размерах.

Функции концертмейстера, работающего в с детским коллективом, носят в значительной мере педагогический характер, поскольку они заключаются, главным образом, в разучивании с обучающимися нового учебного репертуара. Эта педагогическая сторона концертмейстерской работы требует от музыканта, помимо аккомпониаторского опыта, ряда специфических навыков и знаний из области смежных исполнительских искусств, а также педагогического чутья и такта. Понятие концертмейстер включает в себя умение контролировать качество исполнения обучающимися движений, знание их исполнительской специфики и причин возникновения трудностей в исполнении, умение подсказать правильный путь к исправлению тех или иных недостатков. Таким образом, в деятельности концертмейстера объединяются творческие, педагогические и психологические функции и их трудно отделить друг от друга в учебных, концертных и конкурсных ситуациях.

Успех работы с детьми во многом зависит от того, насколько правильно, выразительно и художественно пианист исполняет музыку, доносит ее содержание до детей. Ясная фразировка, яркие динамические контрасты помогают детям услышать музыку и отразить ее в танцевальных движениях. Музыка и танец в своем гармоничном единстве – прекрасное средство развития эмоциональной сферы детей, основа их эстетического воспитания. Занятия хореографии от начала и до конца строятся на музыкальном материале.

Структура занятия.

Структура проведения занятия остаётся классической: подготовительная, основная, заключительная части. В подготовительной части занятия решаются задачи организации обучающихся к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений и основной части занятий. Средства: разновидность ходьбы и бега, танцевальных соединений, общеразвивающие упражнения, которые способствуют мобилизации внимания, подготовка суставно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В основной части занятия, применяется уже большее количество разнообразных движений: элементы классического танца, элементы джаз-модерн танца, элементы свободной пластики, акробатические и общеразвивающие упражнения. Различные средства хореографической подготовки обогащаются, взаимно проникая друг в друга. Подразделяют три вида основной части занятия:

- первый строится на основе классического танца;
- второй основан на элементах джаз-модерн танца;
- третий преимущественно построен на движениях свободной пластики.

Однако, в большинстве случаев, применяются смешанные варианты, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки.

Форма основной части зависит от организации занятия. Наиболее простая форма - одночастная, когда упражнения проводятся только у станка, только на середине зала или только в партере. Это может зависеть от продолжительности занятия.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении для эмоциональной настройки к

последующей работе рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации из современных танцев. В заключительной части подводятся итоги.

Принципы построения занятия по хореографии

Построение занятия определяется 4 условиями:

- соразмерностью отдельных частей занятия;
- подбором упражнений и последовательностью выполнения;
- чередованием нагрузки и отдыха;
- составлением учебных комбинаций на занятии.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей занятия по хореографии может меняться. В среднем основная часть занятия при любой его продолжительности составляет около 80% общего времени.

Последовательность упражнений в хореографии строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений включая в работу всё более крупные группы мышц. Физиологическая кривая урока имеет волнообразный характер. Это означает, что интенсивные нагрузки в уроке периодически сменяются менее интенсивными нагрузками, трудные упражнения менее сложными. Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности, должны сменяться более простыми движениями. Рекомендуется сначала давать движения не сложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая, однако, физическую трудность исполнения. Затем можно переходить к более сложным движениям, которые требуют большей степени внимания и затраты физических сил, и, наконец, давать упражнения наиболее сложные в координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку.

Примерная последовательность упражнений в уроке:

Подготовительная часть

Разновидности ходьбы;

Разновидности бега;

Танцевальные шаги, комбинации;

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть

а) У опоры:

1. Demiplier, grandplier с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами.

2. Различные варианты battement tendu.

3. Варианты battement tendujete.

4. Варианты ronddejambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами.

5. Варианты battement fondu

6. Варианты battement frappe

7. Rond de jambe en l'air

8. Developpe; releve en l'air в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.

9. Упражнения на растягивание.

10. Grandbattementjete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.

11. Прыжки.

б) На середине

1. Упражнения для рук и корпуса на основе классических portdebras

2. Целостные волны, различные наклоны

3. Упражнения на равновесие

4. Туры, различные повороты

5. Сочетание равновесий, поворотов с элементами акробатики: перекаты, перевороты, шпагаты, мосты.

6. Малыепрыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete; ...

7. Большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики.

III. Заключительная часть.

Упражнения для рук.

Упражнения на растягивание умеренной интенсивности.

Различные танцевальные элементы и соединения.

Упражнение на расслабление.

Для правильного построения занятия хореографии принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха.

Методы обучения

В работе с обучающимися применяются следующие методы:

✓ *словесный* (объяснение, разбор, анализ). Применение подобного метода позволяет в кратчайший срок передать детям информацию, ставить перед ними учебную задачу, указывать пути ее решения. Он сочетается с наглядным, игровым, практическим методами.

Большое значение имеет образное слово – метафора, логические объяснения, показ, аннотация, повторный показ – основной прием педагогического процесса в занятиях хореографией.

✓ *наглядный* (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося). Наглядность – это основа обучения и совершенствования хореографических движений. Активно действующие во время хореографических занятий зрительный, мышечный и слуховой анализаторы помогают обучающимся воспринять и запомнить движение, уточнить, исправить его рисунок, мышечно проверить равновесие и силу, распределить во времени.

✓ *практический* (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого). Также часто используется приём утрированно – отрицательного показа в контрасте с идеальной формой движения. Помогает восприятию движения и приём физической помощи, после чего обучающийся мышечно проверяет правильное положение.

аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

индивидуальный подход к каждому ребёнку с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

В процессе реализации программы используются следующие **образовательные технологии:**

1. Игровые технологии - обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность обучающихся.

По характеру педагогического процесса в работе используются следующие группы игр:

- а) обучающие, тренировочные, контролирующие и обобщающие;
- б) познавательные, воспитательные, развивающие;
- в) репродуктивные, продуктивные, творческие;
- г) коммуникативные, диагностические.

На начальных этапах обучения хореографии игры имеют характер как свободной деятельности, (ради удовольствия от самого процесса деятельности), так и творческий характер, где ребенок может раскрыть себя как личность, снять внешние и внутренние зажимы. Основная задача игровой технологии – дать ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе.

2. Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.

Данная технология позволяет организовать обучение воспитанников в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. Обучающиеся разбиваются на группы в несколько человек, получают и совместно выполняют определенное задание (например, самостоятельно составить танцевальный этюд).

Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;-право на свою точку зрения; -успешность;
- право на ошибку;-сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

3. Информационные технологии. Деятельность танцевального коллектива предполагает постановку танцев и проведение концертных выступлений воспитанников, анализ собственных ошибок и разбор творческих работ других коллективов. Применение информационных технологий позволяет: накапливать и хранить музыкальные файлы; менять темп, звуковысотность музыкального произведения; производить монтаж фонограмм, компоновку музыкального произведения; хранить фото- и видеоматериалы коллектива; поддерживать контакты с коллегами и осуществлять деловое общение.

4. Технология здоровьесберегающего обучения. Для обучения по программе принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на занятиях заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и совершенную, в смысле «скульптурности», форму тела. В процессе обучения в коллективе формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Детям и родителям даются рекомендации и методический материал для закрепления полученных навыков коррекции в домашних условиях. Воспитанники учатся использовать полученные знания в повседневной жизни. И это способствует общему оздоровлению ребенка.

Основные педагогические принципы программы.

Успешное решение поставленных задач возможно только при использовании педагогических принципов:

- **принцип системности и последовательности** реализуется на основе поэтапности развития знаний, умений и навыков. Системность проявляется в методике разучивания движений, элементах соревновательности - какая группа сделает лучше, показать ребят, хорошо освоивших движение, разбудить воображение детей образным показом движения. Системность предусматривает регулярность занятий и логику последовательности подачи материала - от простого к сложному через приёмы: объяснение, показ, повторение, закрепление. Только те дети, которые прошли с самого первого шага основы хореографического обучения, воспитания, образования развиваются правильно. При освоении нового материала, необходимо опираться на уже закреплённые танцевальные навыки, в противном случае обучение будет сводиться к механическому «натаскиванию» без всякого выхода разучиваемых движений в другие комбинации.

- **принцип доступности** возникает на основе различия психологии возрастных групп обучающихся. Доступность предусматривает разучивание упражнений и движений методом фиксации отдельных положений, этапов движения фаз, которые отрабатываются отдельно. Руководитель должен знать уровень развития и потенциальные возможности детей. Нарушение этого правила может отрицательно сказаться на мотивации обучающихся заниматься хореографией.

Но принцип доступности предполагает постоянное преодоление трудностей, эмоциональной, интеллектуальной, физической нагрузки.

Доступными, прежде всего, должны быть:

- объяснение-показ
- физическая нагрузка (темп, количество повторов)
- техника исполнения.

Устанавливая объём знаний, который может быть усвоен, педагог может давать задания, опережающие достигнутый уровень, что активизирует обучающихся на преодоление новых трудностей, заинтересовывает их. Но чтобы избежать утомляемости организмов ребёнка, необходимо чередовать периоды напряжения с периодами отдыха. Это позволит восстановить силы и быть готовым к выполнению ещё более сложных заданий.

- **принцип наглядности.** Именно с этого принципа приходится начинать приводить в жизнь все остальные принципы в хореографическом коллективе и каждый день начинать работу с этого принципа. Практически принцип наглядности осуществляется по правилу:

1. название движения или комбинации
2. показ
3. краткое описание и последовательность исполнения
4. повторный показ (если необходимо)
5. объяснение (выделение главных элементов)
6. осмысление техники исполнения.

Быстрейшему освоению движения помогают:

- ритм и темп исполнения
- физическая помощь (станок, рука педагога)

- правильный показ.

На I-ом уровне обучения новые движения нужно показывать подробно, замедленно, как бы по складам, по несколько раз, до полного усвоения обучающимися.

На II-ом уровне обучения показ необходим уже в меньшей мере, так как возраст, сознание и техническая подготовленность позволяют обучающимся быстрее запоминать и осваивать новые движения.

На III-ем уровне обучения показом следует пользоваться ещё экономнее.

- Именно **принцип наглядности** хорошо воспитывает и укрепляет память обучающегося, в первую очередь зрительную память, так как зрительная память фиксирует в сознании его всё то, что ему показывал и показывает педагог, а также воспитывает исполнительскую память и культуру поведения обучающегося.

- **принцип прочности усвоенных знаний**. Этот принцип достигается благодаря систематическому повторению действий в постоянных условиях. На прочность знаний большое воздействие оказывает эмоциональность образовательного процесса, его увлекательность. Это развивает интерес обучающихся. Педагог должен помнить, что нельзя переходить к новому материалу, не усвоив предыдущего; повторять усвоенное в сочетаниях и комбинациях; не допускать длительных перерывов в занятиях, репетициях, концертах. Необходимо также закреплять знания, изменяя условия: исполнение на оценку, присутствие в классе родителей или педагога. Действительно практика доказывает, что в присутствии кого-либо в классе или, исполняя на оценку, ребёнок проявляет большую старательность, внимательность, выразительность. Принцип прочности усвоенных знаний – есть показатель эффективности обучения, служит основанием для дальнейшего развития техники и выразительности детей.

принцип активности. Этот принцип характеризует отношение человека к действительности, его позицию, проявляющуюся в действительности, обучении, творчестве.

Активность воспитывает, прежде всего:

- самостоятельность, когда действия и слова педагога будят мысль ребенка, желание повторить движение;
- культуру движения, когда отдаётся предпочтение технике исполнения, а не силе. Но следует отметить, что активность не должна быть чересчур подражательной. Конечно, на первых порах дети невольно заимствуют исполнительскую манеру своего педагога. Затем, когда у них появится уверенность в своих силах и некоторая самостоятельность действия, надо постепенно предлагать им вкладывать в каждое учебное задание своё исполнительское чувство, своё отношение к нему, то есть проявлять свою манеру движения. Надо следить за тем, чтобы обучающиеся проявляли искренность и безыскусственность действия, чтобы «не играли» манеру движения, а чтобы она рождалась естественно, а не по принуждению. Подобный подход позволит обучающемуся «найти себя», свою индивидуальность.

В данном принципе главное для педагога это:

1. объяснить цель и значение движения;
2. в новом опираться на усвоенное;
3. применять словесный отчёт, анализировать причины ошибок,

прежде чем их исправлять;

4. применять метод поощрения;

5. индивидуальный подход.

- **принцип развивающего обучения** выражает всестороннее гармоническое развитие личности ребёнка, включающее его интеллектуальное, физическое, нравственное и эмоциональное развитие. Весь процесс обучения направлен на развитие и формирование таких качеств личности, которые в будущем обеспечат ребёнку социальную адаптацию и помогут успешной самореализации.

- **принцип социокультурного соответствия** (культуросообразности и природосообразности) становится ведущим принципом на занятиях хореографии, так как ставится задача не только научить танцевать, но и сохранить и развить природную подвижность суставов и эластичность связок, обеспечивающих природную грацию, которой наделён с рождения почти каждый человек.

- **принцип связи предлагаемого материала с жизнью** – ребенок должен знать, что или кого он изображает в танце.

Все эти педагогические принципы обучения связаны между собой и игнорирование хотя бы одного из них влечёт за собой снижение эффективности обучения.

Единство всех этих принципов, их гармоническое взаимодействие помогает педагогу выстроить свою работу, как целостный педагогический процесс, способствующий физическому совершенствованию личности каждого участника коллектива средствами искусства танца, воспитанию хореографического мышления, музыкальности, художественного вкуса, чувства прекрасного, помогающего правильно оценивать явления жизни и искусства.

Музыкальное сопровождение.

Первостепенную роль в занятии по хореографии играет музыкальное сопровождение. Функции концертмейстера очень многогранны. Посредством музыкального сопровождения музыкант помогает педагогу организовать внимание обучающихся и воспитывает у них чувство ритма, музыкальность исполнения, передавать характер музыкального произведения пластикой движений, взглядом и поворотом головы. Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого упражнения, где ясно прослушивается музыкальная фраза, укладывающееся количество тактов, соответствующее продолжительности упражнения. Давая определенный темп, метр и ритмический рисунок, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его выполнению и одновременно приучает понимать соответствие между характером музыки и характером движения. Соблюдение ритмического рисунка в соединении с творческой фантазией концертмейстера (хорошая, разнообразная импровизация) повышают качество урока. Определенный метр, темп рисунок выявляют и подчеркивают технический характер движения: мелодия, разнообразно гармонизированная, создает эмоциональную окраску движений, подчиняет движения музыке и обеспечивает музыкальную насыщенность уроку. Если в композиции мы подчиняемся музыке, передаем ее содержание и форму, то на занятии происходит обратное явление: музыка должна по своей форме подчиняться движению. Все комбинации должны строиться с учетом музыкальной фразы (тактовой квадратности), начинаться и заканчиваться вместе с ней. Музыкальные

фразы могут быть малые и большие: четыре такта, восемь, шестнадцать, тридцать два и т.д. В повседневном, тренировочном процессе концертмейстер творчески участвует в построении урока и музыкальном воспитании студентов, умело подбирая музыкальную литературу в тех случаях, когда задание педагога требует готовой музыкальной формы. Очень важна профессиональная подготовка пианиста, умение перейти в необходимый момент на импровизацию.

Импровизационная музыка должна строго подчиняться рисунку заданной педагогом комбинации, иметь определенный ритмический рисунок, соответствующей характеру движений.

Музыкальный размер

Музыкальный размер (м/р) определяет количество долей в одном такте. В хореографии применяется музыка с м/р. 2/4; 3/4; 4/4; реже 6/8.

М/р 2/4 соответствует счет "раз" - "два", а при более дробном делении движений "раз" - "два" - "три" или "раз" - "и" - "два" - "и".

М/р 3/4 следует считать "раз" - "два" - "три" или "раз" - "и" - "два" - "и" - "три" - "и".

Таким образом, на фразу приходится в музыкальных произведениях двухдольного размера 8 счетов. Трехдольного - 12, четырехдольного - 16 счетов по тактам 4 счета. Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и учебных комбинаций может составлять 2, 4, 6, 8, 16, 32 счета, а при большей длительности - число кратное 32 (в отдельных случаях - 16). Продолжительность упражнений, выполняемых по музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов, при большей длительности - число кратное 48.

Большое значение для проведения успешного занятия по хореографии имеет мастерство концертмейстера, обладающего чувством меры и художественным вкусом. Он должен уметь подбирать произведения, которые точно согласовывались бы с учебными заданиями и в то же время были бы не отвлеченными, монотонными и примитивными. Общими канонами для подбора музыкальных произведений являются танцевальность, образность, оптимистический характер, завершенность мелодии.

Характер музыкального сопровождения

№	Упражнение	Музык.сопровождение
1.	demiplier grandplier	Демиплие гранд плие 3/4 - вальс 4/4 - адажио
2.	battementtendu	батман тандю 2/4- полька; 4/4 - марш
3.	battementjete	батман жете 2/4; 4/4 марш полька
4.	rond de jamb par terre	ронд де жамб пар терр 3/4- вальс; 4/4 - адажио
5.	battementfondu	батман фондю 2/4- полька; 4/4 - адажио
6.	battementfrapper	батман фраппе 2/4- полька; 4/4 - марш
7.	battementsoutenu	батман сотеню 3/4- вальс; 4/4 - адажио
8.	rond de jamb en l'air	ронд де жамб ан леер 3/4- вальс; 4/4 - адажио
9.	develope adajiotempslie	девелопе адажио танлие 3/4- вальс; 4/4 - адажио
10.	grandbattement	гранд батман 2/4- полька; 4/4 - марш

11.	allegro	аллегро	2/4 – полька; 4/4 - марш
-----	---------	---------	--------------------------

Материально-техническое обеспечение

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

Помещение (актовый зал) с деревянным покрытием пола в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН, оснащённое необходимым оборудованием:

танцевальный станок	усилитель	музыкальный центр
зеркальная стена	колонки	фортепиано
хореографический станок	ноутбук	гимнастические коврики
музыкальные пособия (ноты)	раздевалка	

Для качественного и безопасного проведения занятий необходимо: репетиционная форма (купальники, лосины, носки, балетки).

Для постановки хореографических композиций необходимо: танцевальная обувь; комплекты костюмов и реквизит в соответствии с хореографическим номером.

Учебно-методический комплекс

1. Дополнительная общеобразовательная программа.
2. Подпрограммы учебных предметов (Приложение 4).
3. Учебный график для групп в текущем году обучения(Приложение 5).
4. Карточка индивидуального развития обучающегося.
5. Технология проведения стартовой диагностики.
6. Технология проведения промежуточной и итоговой аттестации(Приложение 3).
7. КИМ промежуточной и итоговой аттестации(в Приложении 3).
8. Конспекты тематических занятий.
9. Методические разработки по темам:
 - «Хореография как один из видов арт-терапии»
 - «Значение ритмики в оздоровлении подрастающего поколения»
 - «Современный танец, как средство развития обучающихся в системе дополнительного образования»
 - «Партерный экзерсис, как одна из форм здоровьесберегающих технологий»
 - «Развитие эмоционально-двигательной активности детей младшего возраста на занятиях хореографией»
 - «Развитие внимания у детей на занятиях хореографией»
 - «Развитие творческих способностей на занятиях хореографии»
 - «Профилактика состояния здоровья детей на занятиях хореографии»
 - «Работа педагога-хореографа самодеятельного коллектива с исполнителями над созданием художественного образа»
 - «Музыкальное воспитание обучающихся хореографической студии на занятиях современного танца»
 - «Развитие музыкальности и творческого воображения у детей дошкольного и младшего школьного возраста посредством музыкально-дидактических игр на занятиях по ритмике и партерной гимнастики»
 - «Особенности работы концертмейстера хореографического коллектива»

- «Педагогические и творческие аспекты деятельности концертмейстера в детской хореографической студии»
- «Влияние музыкального сопровождения на работоспособность обучающихся на занятии классического танца»
- «Синтез музыкотерапии и игровых технологий на начальном этапе обучения в детской хореографической студии»
- «Музыкальное сопровождение занятий по современному танцу, как фактор повышения заинтересованности обучающихся»

10. Педагогические технологии:

- «Развитие координации у детей на занятиях по предмету «Современный танец»
- «Развитие музыкальности у детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста на занятиях по ритмике и партерной гимнастике и занятиях по классическому и современному танцу».

11. Сценарии воспитательных и тематических мероприятий.

Дидактические и учебно-наглядные пособия

Методические рекомендации: памятки для обучающихся и родителей;

Памятки по технике выполнения отдельных упражнений;

Тесты; Кроссворды; Презентации;

Технологические карты исполняемых номеров;

Правила поведения в хореографическом зале;

Правила поведения на концертах, конкурсах;

Плакаты, фотографии знаменитых исполнителей и коллективов;

Папки с подборкой иллюстративного и раздаточного материала по различным темам.

Информационные ресурсы

Фоно- и видео - медиатека;

Тематическая литература;

Фотоальбомы на бумажных и электронных носителях;

DVD материалы с записями выступлений творческого объединения;

DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов.

Кадровое обеспечение программы.

Для реализации образовательной программы необходимы: педагог, имеющий высшее или среднее специальное образование по специальности «хореография», обладающий необходимыми знаниями по психологии и педагогике, концертмейстер.

Информационные источники.

Литература, используемая педагогом:

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки», 2010
2. Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996
4. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007
5. Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
6. Громов Ю.И. «Основы подготовки специалистов-хореографов» / учебное пособие. СПб: Типография Наука, 2006
7. Звездочкин В.А. «Классический танец». СПб: «Планета музыки», 2011
8. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
9. Костровицкая В.С., Писарев А. «Школа классического танца» - Л.: Искусство, 1986
10. Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010
11. Тарасов Н. «Классический танец». М.: Искусство, 1981
12. Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства». М.: Искусство, 1987
13. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа». СПб: «Лань», 2009
14. Яромлович Л. «Классический танец». Л.: «Музыка», 1986
15. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз Танца. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.
16. Гиглаури В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенческого и пластического искусства. В.Т.Гиглаури - преподаватель кафедры современной хореографии Московской академии искусств и культуры. Материал с курсовой подготовки «Арт-сфера» г. Нижний Новгород, 2008.
17. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика.- Москва, Издательство: Феникс, 2005г.
18. Под редакцией В.А.Маргазина, О.Н.Семеновой «Гигиена физической культуры и спорта» Санкт-Петербург, СпецЛит 2010
19. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.
20. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006.
21. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе. – М.: «Пресс-соло», 1997.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007
2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003

3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. – М., 1987
4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997
5. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997
6. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992
7. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
8. Танцы для детей. – М., 1982
9. Танцы – начальный курс. – М., 2001
10. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
11. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
12. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976
13. Школа танцев для юных. – СПб., 2003
14. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков – Дрофа, 2009.
15. Попова В.И. Физическая культура в начальной школе: Учебное пособие для учащихся начальной школы – Просвещение, 2009.
16. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой – Сфера, 2008.
17. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А: Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов – НЦ ЭНАС, 2003.
18. Поляков С.Д, Хрущев С.В, Корнеева И.Т. метод. пособие «Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников» АЙРИС ПРЕСС 2006г.

Приложения:

- Приложение № 1 - «Диагностическая карта вхождения в программу» (стартовая)
- Приложение № 2 - Технология проведения аттестации обучающихся
- Приложения № 3 – Подпрограммы по образовательным блокам
- Приложение № 4 - Учебные графики по группам, обучающихся в 2019-2020 учебном году
- Приложение № 5 - Календарный график реализации программы

ПОДПРОГРАММА

учебного предмета «Ритмика и танец»

Занятия ритмикой – это основа для будущей творческой работы во всех сферах хореографического искусства. Ни один танцор не сможет исполнить ни один танец, если у него не развито чувство ритма и музыкальное восприятие.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

В работе по данному образовательному разделу программы используются материалы педагогической технологии «Развитие музыкальности у детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста посредством музыкально-дидактических игр и элементарного анализа музыки на занятиях по ритмике, партерной гимнастике и классическому танцу» (Приложение № 6). На первоначальном этапе обучения основой является музыка, а разнообразные упражнения, игры, сюжетно образные движения используются как средство более глубокого ее восприятия и понимания.

Внедряя данную технологию в образовательный курс программы, наблюдается определенный результат: положительное влияние музыки на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слух, музыкальную память.

Целью данного образовательного блока является активизация музыкального восприятия через движение. Двигаться как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления.

Задачи:

Физическая подготовка детей:

- ✓ развитие опорно-двигательного аппарата;
- ✓ формирование постановки корпуса и стопы;
- ✓ содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

Совершенствование психомоторных способностей обучающихся:

- ✓ развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- ✓ развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- ✓ формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Развитие творческих способностей обучающихся:

- ✓ развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- ✓ формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку; развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Материал предусматривает приобретение знаний в области музыкальной грамоты и дает возможность изучать в движении средства музыкальной выразительности (темп, динамику, метр, ритм, способы исполнения). Ритмические упражнения развивают координацию движений, быстроту мышечной реакции, своевременное и точное включение и торможение движений, ориентировку в пространстве. Основные движения на занятиях по ритмике – это ходьба, бег, прыжки, повороты, сгибание и разгибание корпуса, движения рук в разнообразных комбинациях в зависимости от задачи музыкально-ритмического упражнения. Навыки и знания. Приобретенные на занятиях ритмики, являются фундаментом для дальнейшей работы над музыкальностью и выразительностью движений по специальным дисциплинам. Занятия по данному предмету включают в себя образовательные разделы, упражнения из которых могут изучаться параллельно:

1. Основы музыкальной грамоты.

Главная цель раздела – научить ребенка слушать и слышать музыку и эмоционально откликаться на нее. Умение слышать музыку и понимать музыкальный язык развивается в разных видах деятельности – пении, движении под музыку, исполнительской деятельности. Обучающиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «размер» и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети овладевают понятиями «вступление», «основная часть, тема».

2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Раздел основан на обучении ребенка ориентировки на танцевальной площадке, умении с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе. Умение овладевать разнообразными рисунками танца позволяет в дальнейшем свободно чувствовать себя на сцене.

3. Танцевальные движения.

В разделе происходит формирование у обучающихся основных двигательных умений и навыков, необходимых для занятий классическим, народно-сценическим, историко-бытовым, эстрадным танцем, а также развитие творческих способностей детей.

Предлагаемая подпрограмма рассчитана на два года обучения. Возраст детей, рекомендуемый для начала занятий - от 5 лет.

ПОДПРОГРАММА

учебного предмета «Партерная гимнастика»

Дети, поступающие в хореографическую студию, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятия хореографией.

Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении обучающимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать

положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Предлагаемая программа рассчитана на два года обучения. Возраст детей, рекомендуемый для начала занятий - 5 лет.

Предмет «Партерная гимнастика» неразрывно связан с учебным предметом «Классический танец», а также со всеми предметами дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Хореографическая студия «Пляшущие человечки».

Содержание предмета

1. Упражнения на укрепление и развитие ступней ног:

- Шаги на всей стопе и на полупальцах;
- Сидя на полу сократить и вытянуть стопы по VI позиции;
- Лежа на спине, круговые движения стопами;

2. Упражнения на выворотность:

- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I позицию;
- «Лягушка» сидя, лежа на спине, лежа на животе, с наклоном вперед;
- Лежа на спине, подъем ног на 90 по I позиции с одновременным вытягиванием и сокращением стоп;

3. Упражнения на гибкость и растяжку:

- «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы;
- «Складочка» по I позиции, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги на полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются;
- Из положения сидя, спина круглая, руки упираются в пол около носков, встать, при этом руки остаются на полу, ноги прямые, тело согнуто в тазобедренных суставах;

- Лежа на животе, portdebras назад опираясь на предплечья, ладони внизу и на вытянутых руках;

- «Колечко»;
- «Корзиночка»;
- «Мостик» из положения лежа;
- «Кошечка»;

4. Силовые упражнения для мышц живота:

- Лежа на спине. Ноги поднять на 90, руки положить вдоль тела ладонями вниз;
- «Уголок»;
- «Березка» (стойка на лопатках с поддержкой под спину);
- «Подъемный кран» лежа на спине ноги поднять на 90 и затем увести за голову;

5. Упражнения на укрепление мышц спины:

- Лежа на спине, подъем и опускание туловища;

- Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища;
- «Самолет». Из положения лежа на животе, одновременно подъем и опускание ног и туловища;

- «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

6. Упражнения на развитие шага:

- Лежа на полу, *battementrelevelent* на 90 по I позиции во всех направлениях;
- лежа на полу, *grandbattementjete* по I позиции во всех направлениях;
- Лежа на спине, ноги подняты на 90 градусов и разведены в стороны до шпагата, затем собрать ноги;
- Шпагаты: поперечный, на правую и левую ноги;
- Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище (либо туловище боком) вправо и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину;
- Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая на полу.

Занятия партерной гимнастикой рекомендуется начинать на первоначальном этапе обучения. Начало обучения совпадает по времени с бурным развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объема учебной нагрузки обучающихся на каждом занятии.

Структура всех занятий имеет единую форму. Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждое занятие начинается и заканчивается поклоном.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала. В процессе обучения необходимо ознакомить обучающихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных занятиях.

ПОДПРОГРАММА

учебного предмета «Основы классического танца»

Учебный предмет «Основы классического танца» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание обучающихся, на приобретение основ исполнения классического танца.

Учебный предмет «Основы классического танца» является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с достижениями мировой и отечественной хореографической культуры. Освоение

программы по предмету «Основы классического танца» способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Помимо этого программа направлена на укрепление здоровья учащихся, на исправление физических недостатков, деформаций, таких, как: сколиоз, плоскостопие, слабый мышечный тонус и т.д.

Классический танец формировался путем долгого и тщательного отбора, отшлифовки многообразных выразительных движений и положений человеческого тела. Вобрав в себя достижения различных танцевальных культур, этот вид хореографического искусства развивает техническое танцевальное мастерство, учит ребенка чувствовать свое тело и выражать чувства с помощью движений, воспитывает артистизм.

Занятия классическим танцем начинаются на II уровне хореографической студии. Занятие по предмету «Основы классического танца» разделено на три части:

- ✓ Экзерсис у станка
- ✓ Экзерсис на середине зала
- ✓ Allegro

На первом году обучения данному предмету чуть больше времени уделяется экзерсису у станка, так как задача постановки ног, рук, корпуса и головы является основной.

В дальнейшем, больше времени уделяется экзерсису на середине зала, так как здесь задача – работа над выразительностью и пластичностью движений, точностью и чистотой исполнения.

Предлагаемая программа рассчитана на 6-летний срок обучения.

Занятия по предмету «Основы классического танца» проводятся в форме групповых занятий.

Рекомендуемая продолжительность занятия – 1 час 30 минут.

Содержание учебного предмета

I год обучения

Основная задача первого года обучения – последовательное, целенаправленное приобретение обучающимися комплекса специальных навыков:

- полноценное ощущение себя в пространстве;
- развитие осанки, освоение позиций рук, ног, положений корпуса и головы;
- развитие выносливости и умения владеть различными группами мышц - как вместе, так и поочередно;
- развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработки устойчивости;
- овладение техникой исполнения упражнений классического танца.

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

Экзерсис у станка.

Постановка корпуса лицом к палке: позиции ног I, II, III, V и IV выв.позиции.

Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III (вначале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног.

Demi – plies: I, II, III, V, IV позиции.

Battementstendus в сторону, вперёд, назад(сначала на 4 т 4/4, позже на 1 т. 4/4):

а) по I позиции;

б) demi – plies по I позиции.;

в) по V позиции.;

г) demi – plies по V позиции;

д) passe par terre по I позиции.

Понятие направлений *endehorsenedans* .

Demi rond de jambe par terre *endehorsenedans*.

Rond de jambe par terre *endehorsenedans* постановкой по $\frac{1}{4}$ круга.

Battements releveslents на 45 градусов в сторону, вперёд, назад как подготовка к *battements tendus jetes*.

Положение ноги *sur le cou – de – pied* основное и условное спереди и сзади.

Relevés на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с demi – plie.

Battements releveslents на 90 градусов с I и V позиций в сторону, вперёд и назад.

Экзерсис на середине зала.

Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III.

Поклон по I позиции.

Demi – plies по I, II, III, V, IV позиция *en face*.

Battementstendus в сторону, вперёд, назад:

а) по I позиции;

б) demi – plies по I позиции.

Demi rond de jambe par terre *endehorsenedans*.

Battements releveslents на 45 градусов в сторону, вперёд, назад по I позиции.

Port de bras.

Allegro.

Трамплинные прыжки по VI, I, II позициям.

Tempssaute по I, II на середине, V позиции лицом к палке.

Changement de pied по V позиции лицом к палке.

Теоретические занятия.

Терминология.

II год обучения.

Основными задачами второго года обучения являются: продолжение работы над постановкой корпуса, освоение основных движений классического тренажа у станка и на середине зала, работа над выворотностью и натянутостью ног. Вводится положение *epaulement croise et efface* на середине зала.

Экзерсис у станка.

Grand plies по I, II, III и V позициям.

Battements tendus на 1 т. 2/4:

а) *por le pied* во II позиции;

б) с demi – plie без перехода и с переходом во II позиции;

в) *plie – soutenus* по V позиции

3. Battements tendus *jetes* в сторону, вперёд, назад:

а) по I и V позициям;

б) piqués.

Preparation для rond de jambe par terre en dehors dedans.

Rond de jambe par terre en dehors dedans:

а) слитно на 1 т. 4/4;

б) demi – rond de jambe par terre en plie.

Battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол, позднее на 45 градусов.

Подготовка к rond de jambe en l'air (движение ноги по прямой от себя, к себе).

Battements frappés в сторону, вперед и назад носком в пол, позднее на 45 градусов.

Petits battements sur le cou – de – pied безакцента.

Grand battements jetés в сторону, вперед, назад с I и V позиций.

Battement retirés, положение en ras seukoлена.

Battement développé в сторону.

Relevé на п/п по V позиции с вытянутых ног и с demi – plie.

Экзерсис на середине зала.

Demi – plies по V и IV позициям en saut.

Grand plies по I, II en face, по V позиции en face et en saut.

Battements tendus:

а) по V позиции в сторону, вперед, назад;

б) demi – plie по V позиции;

в) с plies soutenus.

Battements relevés lents на 45 градусов в сторону, вперед, назад как подготовка к battements tendus jetés по V позиции.

Rond de jambe par terre en dehors dedans по ¼ круга.

Preparation для rond de jambe par terre en dehors dedans.

Battements frappés в сторону, вперед и назад носком в пол.

Положение en saut croisé et effasé.

Позы croisé et effasé носком в пол.

II port de bras.

Grand battements jetés в сторону, вперед, назад с I позиции.

Relevés на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с demi – plie.

Ras польки.

Allegro.

Tempo sauté по V позиции на середине.

Changement de pied на середине.

Ras chape по II позиции лицом к палке.

Теоретические занятия.

1. Терминология.

2. Правила исполнения трудноусвояемых упражнений у станка и на середине зала (по выбору педагога).

III год обучения.

На третьем году обучения также продолжается работа над постановкой корпуса и овладением движений классического тренажа. Для развития силы ног увеличивается количество упражнений. Продолжается разучивание поз на середине зала.

Экзерсис у станка.

Grand plie по IV позиции.

Battementstendus:

а) в позе *eпауlement etefface*;

б) с *demi – plie* с переходом по IV позиции вперёд и назад, в сторону по II позиции.

в) *battementssoutenus* в сторону, вперёд, назад носком в пол.

3. *Battements tendusjetes* в сторону, вперёд, назад:

а) с *demi – plie*;

б) в позе *eпауlement etefface*.

Rond de jambe par terreendehorsen dedans:

а) слитно на 1 т. 2/4;

б) *rond de jambe par terre* на *plie*.

Demi rond de jambe на 45 градусов *endehorsenedans* на всей стопе (по усмотрению педагога).

Battementsfondus с *pile – releve* в сторону, вперёд, назад на всей стопе (по усмотрению педагога).

Rond de jambeenliereendehorsenedans.

Battements doublesfrappes в сторону, вперёд и назад носком в пол, позднее на 45 градусов.

Petits battements sur le cou – de – pied с акцентом вперёд и назад на 1 т. 2/4.

Battement developpe вперёд и назад. 12

Grand battements jetes pointes (по усмотрению педагога).

Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к станку.

Экзерсис на середине зала.

1. Поклон с переходом по IV позиции.

2. *Grand plies* по IV позиции *en face*, позднее *eпауlement*.

3. *Battementstendus*:

а) *demi – plie* по II и IV позициям без перехода и с переходом на опорную ногу;

б) *battements soutenus*.

4. *Battements tendusjetes* в сторону, вперёд, назад:

а) с I и V позиций;

б) с *demi – plies* в I и V позиций.

5. *Rond de jambe par terreendehorsen dedans* на 1 т. 4/4 слитно.

6. *Demi rond de jambe par terreendehorsen dedans* на *plie*.

7. Позы: *ecartee* вперёд и назад носком в пол.

III *port de bras*.

Battements fondus носком в пол, позжена 45 градусов.

Battements frappes и *double frappes* на 45 градусов.

Battement developpe в сторону.

Grand battements jetes в сторону, вперёд, назад с V позиции.

Releves на п/п по V позиции с вытянутых ног и с *demi – plie*.

Allegro.

Pasechappe по II позиции на середине лицом к станку.

Pasassemble лицом к станку.

Теоретические занятия.

1. Терминология.

2. Правила исполнения трудноусвояемых упражнений у станка и на середине зала (по выбору педагога).

IV год обучения.

Основными задачами этого года обучения являются: развитие силы ног путём введения полупальцев в экзерсисе у станка, развитие устойчивости, усвоение техники упражнений в более быстром темпе. В упражнениях у станка и на середине зала всё чаще используются позы, продолжается разучивание поз на середине зала. Начало некоторых упражнений переводится на затакт.

Экзерсис у станка.

Battementstendus:

а) в маленьких позах на $\frac{1}{4}$ и затакт;

б) battementssotenus в сторону, вперёд, назад с подъёмом на п/п носком в пол на 1 т. 4/4.

Battements tendusjetes(на $\frac{1}{4}$ изатакт):

а) balancoir;

б) в маленьких позах.

Demi rond de jambeet demi rond de jambена 45 градусоvendehorsen dedans навсейстопе.

Battementsfondus (сначала на 1 т. 4/4, позднее на 1 т. 2/4):

а) на п/п;

б) с pile – releve.

5. Battementsfrappes и doublesfrappes – чередование на всей стопе и на п/п на 1 т. 2/4.

Rond de jambeenlierendehorsen dedans нап/п, на 1 т. 2/4.

16

Petits battements sur le cou – de – pied сакцентомвперёдиназадна $\frac{1}{4}$.

Tempsreleves на всей стопе сначала лицом к палке, позднее за одну руку (1 т 4/4).

Rascouренавсюстопу.

Pastombe.

Battements releleslentsна 90 градусоvvбольшихпозах: efface, atitude efface.

12. Battement developревбольшихпозах.

Grand battements jetes (назатакт, на $\frac{1}{4}$):

а) в большой позе efface;

б) pointes.

I и III portdebras как заключение к различным упражнениям; позже, изученныеportdebras могут исполняться с ногой, вытянутой на носок в сторону, вперёд и назад; III portdebras с demi – plie на опорной ноге.

Releve на п/п в IV позиции.

Полуповороты на п/п endehorsendedans на двух ногах.

Экзерсис на середине зала.

Упражнения исполняются enface на всей стопе, с постепенным введением поз.

Battements tendusвмаленькихпозах.

2. Battements tendusjetes вмаленькихпозах.

3. Rond de jambe par terreendehorsen dedans на demi – plie.

4. Battementsfondus носком в пол, позже на 45 градусоv в маленькие позы.

5. Battementsfrappes и doublefrappes носком в пол, позже на 45 градусов в маленькие позы.

Battements releveslentsen face ивпозах: crouse, efface, ecarte; attitude crouseи efface на 45 градусов.

Battements developpesen face вперёдиназад.

Crand battements jetesвбольшихпозах.

Portdebras:

а) с наклоном корпуса;

б) с наклоном и перегибом корпуса, с ногой, вытянутой на носок вперёд и назад.

IV port de bras в V позиции.

I, II, III arabesques носком в пол.

Releve на п/п, работающая нога в положении surlecou – de – pied или поднято в любом направлении на 45 градусов.

Temps lie par terreвперёдиназад.

Pas de bourre simple спеременнойног.

Allegro.

Pasassemble в сторону на середине зала.

Petitschangement de piedsentournantна $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$.

Sissonne simple en face.

Pas glissade всторону.

Pas balance.

Pasdebasqueвперёд (сценическаяформа).

Теоретические занятия.

1.Терминология.

2.Правила исполнения трудноусвояемых упражнений у станка и на середине зала (по выбору педагога).

V год обучения.

На данном этапе обучения продолжается работа над развитием устойчивости на п/п, силы стопы путём увеличения количества пройденных движений. Наряду с этим вводится более сложная координация движений за счёт усложнения учебных комбинаций. Тщательно проучиваются прыжки с приземлением на одну ногу и техника поворотов на двух ногах.

Экзерсисустанка.

Battementstendus:

а) double во II позицию;

б) в больших позах;

в) battementsstotenus в сторону, вперёд, назад с подъёмом на п/п на 45 градусов.

2. Battements tendusjetesвбольшихпозах.

3. Demi rond de jambeиrond de jambeendehorsendedans нап/пна 45 градусов.

4. Battements fondus:

а) cplie-relevenап/п;

б) впозах.

5. Tempsrelevenап/пна 1 т. 4/4.

6 .Battements frappes и double frappes нап/п.

Petits battements sur le cou – de – pied нап/п.

Pas coupe нап/п.

Battements releleslentsна 90 градусоввбольшихпозах: crouse, attitude crouse, ecarte, II arabesque.

Battements developpes passesовсехнаправлений.

Crاند battements jetesовсехпозах.

Экзерсис на середине зала.

Battementstendus:

а) в маленьких и больших позах;

б) double во II позицию;

в) battementssotenusenface маленькие и большие позы носком в пол и на 45 градусов.

2. Battements tendusjetes:

а) в маленьких и больших позах;

б) piques.

3. Demi rond de jambe endehorsen dedans на 45 градусов.

4. Battements fonduscplie-releve.

5. Rond de jambeenliierendehorsen dedans.

6. Petits battements sur le cou – de – pied равномерноen face et epaulement.

Pascoupe на всю стопу

Pastombe на месте.

Battements releleslentset battements developpesна 90 градусовен face иовсехпозах.

Battements developpes passesовсехнаправлений en face.

Crاند battements jeteset grand battements jetes pointes вбольшихпозах.

V port de bras.

IV arabesque носкомвпол.

Tempslierparterreavecportdebras с перегибом корпуса назад и в сторону.

Releve на п/п в IV позиции crouseetefface.

Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног (начиная с вытянутых ног на п/п и с demi-plie).

Вращение на двух ногах в V позиции на п/п на месте (с поворот головы в зеркало).

Allegro.

Pas assemble вперёдиназаден face, позднееенacrouseet efface.

Pas glissade вперёиназаден face, позднееенacrouseet efface.

Petitspasechappe на II и IV позиции.

Petitspasjetesenface, позднее с окончанием в маленькие позы.

Pascoupe.

Petitspaschasse во всех направлениях enface, позднее в позах.

Sissonne в arabesque (сценическая форма).

Sissonnefermee во всех направлениях (по усмотрению педагога).

Теоретические занятия.

1.Терминология.

2.Правила исполнения трудноусвояемых упражнений у станка и на середине зала (по выбору педагога).

VI год обучения.

Основными задачами обучения являются: выработка навыков правильности и чистоты исполнения. Наряду с этим вводится более сложная координация движений

за счёт использования поз и введения элементарного adagio. Начинается изучение pirouettes.

Экзерсис у станка.

Demironddejambe на 45 градусов endehorsetendans на п/п и demi-plie.

Battements fondus:

а) cplie-releve et rond de jambe на 45 градусов en face;

б) с plie-releveetrondejambe на 45 градусов из позы в позу.

Battements frappes et battements double frappes.

а) на п/п ;

б) с окончанием в demi-plie.

Pastombe с полуповоротом endehorsetendans, работающая нога в положении surlecou- de-pied.

Battements releveslentset battements developpesво всех позах на п/п.

Demi rond de jambeetrondejambedevelopeendehors et en dedans навсейстопе.

III portdebras с ногой, вытянутой на носок назад, на plie (с растяжкой).

Поворот на двух ногах в V позиции на п/п с переменной ног (с вытянутых ног и с demi-plie).

Полуповороты на одной ноге endehorseten dedans:

а) работающая нога в положении surlecou – de – pied;

б) сподменнойноги.

Preparation к pirouette sur le cou – de – pied endehors et en dedans с V позиции.

Pirouette с V позиции endehorset en dedans.

Экзерсисна серединезала.

1. Demi rond de jambeetrondejambeendehors en dedans на 45 градусовнавсейстопе.

Battements fondus:

а) на п/п;

б) cplie-releveetdemironddejambe на 45 градусовнавсейстопе.

Battements frappes et battements double frappes с окончанием в demi-plie.

Petits battements sur le cou – de – pied en face етерпаулементсакцентомвперёдиназад.

Pascourena п/п.

III portdebras с ногой, вытянутой на носок вперё или назад на demi-plie.

Pas de bourree simple (сперменнойног) entourantendehors en dedans.

Preparation к pirouette endehorset en dedans с V, IV, II позиций.

Pirouette с V, IV, II позиций endehorsetendans с окончанием в V и IV позиции .

Pas de bourreeballotteet efface, затемnacrouse et efface носкомвполина 45 градусов.

Allegro.

Temps levecоднойногойвположенииисur le cou – de – pied.

Grand changement de piedsentourantна 1/8, 1/4.

Grand pas echappena II и IV позицииинаcrouseet efface.

Double assemble.

Sissonnefermeво всех направлениях.

Pasdechate.

Теоретические занятия.

1. Терминология.

2.Правила исполнения трудноусвояемых упражнений у станка и на середине зала (по выбору педагога).

Обучение классическому танцу должно быть поэтапным, весь курс должен быть разделен на периоды по рациональному принципу, не следует спешить, не надо давать ученикам непосильные физические нагрузки. Особо пристальное внимание следует уделить подготовке на первом году обучения. От этого во многом зависит будущее обучающихся, это этап их формирования.

При подготовке к занятию необходимо:

Наметить новые примеры (упражнения) в соответствии с задачами каждой части занятия для дальнейшего укрепления и совершенствования накопленных знаний и навыков обучающихся.

Определить новый материал (предусмотренный программой, в том числе, танцевальный) для изучения.

Вводить новый материал в различные комбинированные задания.

Определить совместно с концертмейстером соответствующий характер музыкального сопровождения каждой части занятия.

Готовясь к очередному занятию, надо также предусматривать, логику и форму подачи материала, при этом, затрагивая не только вопросы исполнительской техники, но и темы творчества, искусства танца, музыки и т.д.

Залогом успеха любого творческого коллектива является хорошо поставленная и правильно проводимая учебная работа. Данная подпрограмма предназначена для обучения детей основам классического танца и направлена на совершенствование физического и личностного развития ребенка. При этом всех детей необходимо обучать в равной мере, разделение на более или менее способных может быть только на индивидуальных занятиях или в процессе работы над концертным репертуаром.

ПОДПРОГРАММА

учебного предмета «Основы современного танца»

Современный танец – это своеобразный пласт в хореографии. Как и все направления хореографического искусства, он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом энергетикой.

Применение джазового танца в настоящее время достаточно многообразно. Модерн-джаз танец органически соединяет движения характерные для танцевальных систем – не сочетаемых на первый взгляд: джазовый танец и классический балет. Именно эта «всеядность» позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движений, характерный именно для модерн-джаз танца.

Курс предмета «Современный танец» рассчитан на 4 года.

Основой данной программы является методика обучения «Модерн-джаз танца» по В. Никитину. Настоящая программа составлена традиционно: содержит перечень разучиваемых движений и танцевальных комбинаций.

Содержание учебного предмета

I год обучения.

Задачи:

Движения изолированных центров;

Взаимосвязь дыхания и движения;

Упражнения stretch-характера;

Развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа.

Упражнения в партере.

Проработка на полу положений ног – flex, point.

Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.

Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.

Изолированная работа мышц в положении лежа.

Изолированная работа мышц в положении сидя.

Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.

Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.

Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.

Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.

Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.

Выходы на маленькие мостики.

Упражнения stretch-характера в положении лежа.

Упражнения stretch-характера в положении сидя.

Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

Упражнения на середине зала.

Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.

Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.

Изолированная работа головы в положении стоя.

Изолированная работа плеч в положении стоя.

Изолированная работа рук в положении стоя.

Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.

Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.

Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.

Ожидаемый результат.

Ожидаемый результат на данном этапе освоения программы- правильное выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся:

Движения изолированных центров;

Взаимосвязь дыхания и движения;

Упражнения stretch-характера;

Подвижность грудной клетки, тазобедренного, коленного суставов, голеностопа.

II год обучения.

Задачи:

Развитие подвижности позвоночника (bodyroll).

Проучивание flatback вперед.

Квадрат и крест в разделе изоляция.

Акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты).

Упражнения в партере.

Проучивание batmantendusjete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.

Contraction, release на четвереньках.

Bodyroll в положении круазе сидя.
Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону.
Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.
Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.
Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).
Grandbatman вперед, из положения, лежа на спине.
Grandbatman в сторону из положения, лежа на боку.
Grandbatman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.
Упражнения на середине зала.
В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.
В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат.
Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.
Проучивание flatback вперед из положения стоя.
Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.
Введение элементарных акробатических элементов:
выход на большой мостик из положения стоя;
стойка на лопатках «березка»;
кувырки вперед, назад;
перекаты.
Кросс.
Шоссе.
Па-де-ша.
Импровизация как раздел урока в джаз-танце.
Задачи: Животные – их образы в природе, изображение средствами хореографии.
Ожидаемый результат.
Технически грамотное выполнение следующих движений: bodyroll, flatback вперед выход на большой мостик из положения стоя. Стойка на лопатках «березка», кувырки вперед, назад, перекаты.

III год обучения.
Задачи:
Работа у станка.
Координация рук в изучении положения flatback.
Tempssauté.
Упражнения у станка.
Demiplie по второй, четвертой, шестой позициям.
Grandplie по второй, четвертой, шестой позициям.
Batmantendus вперед, в сторону, назад.
Batmantendus с разворотом на 180 градусов.
Batmantendus с фуэте.
Batmantendusjete по всем направлениям.
Batman tendusjete в комбинациях с plie, creleve.
Rond de jambe par terre andehor u an dedane.
Rond de jambe par terre andehor u an dedane passé.
Упражнение на середине зала.

Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса.

Паховые и боковые растяжки.

Flatback в сторону.

Flatback вперед в сочетании с работой рук.

Подготовка к пируэтам.

Кросс.

Проучивание шага flatstep в чистом виде.

Flat step вplie.

Temps sauté.

Tempssauté по точкам.

Tempssauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.

Составление танцевальных этюдов учащимися на основе проученных движений.

Ожидаемый результат.

Работа у станка.

Tempssauté.

Flatback с работой рук.

Составление танцевальных этюдов.

IV год обучения.

Задачи:

Соединение движений одного центра с шагами.

Трехшаговые повороты.

Пируэты.

Упражнения у станка.

Grandbatmanjete по всем направлениям через developpes.

Арабески.

1 port de bras.

2 port de bras.

3 portdebras.

Упражнение на середине зала.

Разминочная часть урока (партер).

Позиции рук: 5, 6, 7 джаз позиции.

Упражнения свингового характера.

Упражнения для расслабления позвоночника.

Проработка движений: drop u swing roll down u roll up.

Twist торса.

Скручивание в 6 позицию.

«Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.

Пируэты на 180 градусов со 2 позиции.

Пируэты на 180 градусов с 4 позиции.

Пируэты на 360 градусов со 2 позиции.

Пируэты на 360 градусов с 4 позиции.

Трехшаговый поворот по прямой.

Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой.

Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали.

Flatstep в сочетании с работой плеч.

Flatstep в сочетании с «восьмеркой» тазом.

Grandbatman с двумя шагами по диагонали.

Все упражнения разложены на четко ритмическом рисунке, использованы синкопы, смещенный ритм, свойственный джазовому танцу. Проучивание танцевальных этюдов на основе изученных движений.

Ожидаемый результат.

Грамотное исполнение пируэтов, трехшаговых поворотов. Умение соединять движения одного центра с шагами. Работа у станка.

ПОДПРОГРАММА

по учебному предмету «Постановочная и репетиционная работа»

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеоматериала. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и само утверждают. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Процесс подготовки концертных номеров формирует у детей исполнительские умения и навыки в различных жанрах и направлениях танцевального творчества, знакомит с сущностью, выразительностью и содержательностью исполнительского искусства, способствует выявлению творческого потенциала и индивидуальности каждого обучающегося, включая в работу физический, интеллектуальный и эмоциональный аппарат ребенка. Обучающиеся должны получить возможность раскрыть заложенные в каждом творческие задатки и реализовать их в соответствующем репертуаре за период обучения.

Предмет "Постановочная и репетиционная работа" неразрывно связан с предметами общеразвивающей общеобразовательной программы «Хореографическая студия «Пляшущие человечки».

На занятиях применяются знания, умения, навыки, приобретенные учащимися на уроках основы классического танца и эстрадного танца.

При изучении предмета необходимо активно использовать современные технические средства, просмотр видеоматериала, кинофильмов, прослушивание музыкального материала т.д., которые могут служить примером в изучении предмета «Постановочная работа». Необходимо приводить примеры из творческой деятельности ведущих мастеров хореографического искусства, а также знакомить с лучшими спектаклями, концертными программами и отдельными номерами хореографических коллективов.

Содержание учебного предмета

Обучающийся должен познакомиться с:

<u>Жанрами танцев:</u> Лирический Героический Трагический Шуточный	<u>Планировкой сценической площадки:</u> Просцениум (авансцена) Первый план Второй план Третий план и дальний план
--	--

<u>Драматургическим построением танца:</u> Экспозиция (простая, сложная, групповая, групповая-развернутая) Завязка Развитие действия Кульминация Развязка	<u>Основными видами композиционных рисунков хореографии:</u> Круг Линия Колонна Диагональ
--	---

На первоначальном этапе особое внимание уделяется индивидуальной работе с обучающимися. Изучение движений и их разнообразных вариаций способствует улучшению памяти и сообразительности, умению сосредотачиваться, необходимому в дальнейшем в хореографических постановках. Усложнение движений, их соединение между собой, умение перейти от одного движения к другому. Отработка исполнения обучающимися небольших вариаций.

Далее начинается воспитание у детей навыков, которые помогают создавать танцевальные образы. Изучение танцев и объяснение смысла изучаемых номеров. Знание и понимание образного содержания исполняемой композиции.

К концу обучения у обучающихся формируются:

- умение выполнять движения классического и эстрадного танца, усложняя танцевальные комбинации, используя весь изученный арсенал хореографической лексики;
- исполнение различных движений в соответствии с характером танца;
- раскрывается исполнительская индивидуальность;
- способность работать в ансамбле;
- устойчивые навыки культуры поведения, общения;
- чувство ответственности при выступлении на любой сценической площадке.

Занятия на каждом году обучения строятся по следующей схеме: вводное слово преподавателя; слушание музыки и ее анализ; разучивание элементов танца, поз, переходов и рисунка танца.

Вводное слово преподавателя. Перед разучиванием нового танца преподаватель сообщает о нем некоторые сведения: история возникновения, характерные особенности музыки и хореографии.

Слушание музыки и ее анализ. Преподаватель предлагает прослушать музыку к танцу, определить ее характер, темп, музыкальный размер и т.д.

Следующий этап - разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца. При разучивании движений с детьми хорошие результаты дает метод, при котором ученики повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога, а затем исполняют их самостоятельно. Для разучивания особенно сложных движений может быть применено временное упрощение. Затем движения постепенно усложняются, приближаясь к законченной форме. Когда основные движения, позы, рисунок изучены, необходимо приступить к соединению их в танцевальные комбинации.

Любой танец эмоционально окрашен. В любом танце утверждаются определенные черты характера, определенные взаимоотношения между исполнителями. Работа над танцевальным образом начинается со слушания музыки и происходит постепенно и неотрывно по отработке движений.

При организации образовательного процесса используются методы: наблюдение, убеждение, стимулирование, создание ситуации успеха для каждого ребенка.

Основой для совершенствования движений и воспитания у детей необходимых двигательных навыков является восприятие музыки. Подбор музыкального материала для ведения занятий играет большую роль.

Словесное объяснение преподавателя используется на занятиях и включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения.

Показ движений применяется педагогом для передачи характера движений. Показ помогает обучающимся выразительно, эмоционально и технически правильно исполнить любое движение, упражнение, танцевальные комбинации.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется прием выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намека на унижение личности ребенка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

ПОДПРОГРАММА

по учебному предмету «ОФП и основы акробатики»

ОФП (общая физическая подготовка) - это физическая работа общеукрепляющего и общеразвивающего характера направленная на повышение работоспособности, развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, координации и др.), а также укрепление и улучшение работы функциональных систем организма (нервно-мышечной, опорно-двигательной, кардио-респираторной и косвенно - других).

Данная подпрограмма направлена на изучение элементов акробатики и гимнастики. Происходит комплексное развитие всех физических качеств, углубляются навыки, полученные на занятиях по партерной гимнастике.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны. Акробатика позволяет поддержать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесия. Акробатика – цельное средство развития смелости, решительности, ловкости. Обучающимся предлагаются занятия прыжковой акробатикой, наряду с освоением основ хореографии и танца.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 час 30 минут.

Необходимо соблюдать структура занятий:

- 1.Разминка (повышение температуры тела, ускорение кровотока, динамическая растяжка, развитие гибкости, формирование правильной осанки) – 30 минут;
- 2.Основная часть (растяжка, разучивание упражнений, развитие физических качеств, разучивание акробатических комбинации и связок) – 40-50 минут;
3. Игровая часть – 30-40 минут;

4. Заминка (постепенное снижение интенсивности, упражнения на релаксацию, восстановление кровотока и дыхания) – 10-15 минут.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать, уметь

1. знать теоретические сведения:

«соблюдение правил безопасности занятий акробатикой» ,

« знание терминологии акробатических упражнений» (стойка, кувырок, шпагат, равновесие);

2. систематически посещать занятия;

3. выполнять следующие контрольные нормативы по физической подготовке: гибкости, силе, координации движений, ловкости.

наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер)

кольцо в упоре лежа (ноги максимально приблизить к голове);

«мост» на коленях (пальцами коснуться пола);

полушпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперед);

упражнения на формирование осанки:

комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

сед углом без опоры на руки (ноги поднимать возможно выше);

прогибание лежа на животе (прогнуться максимально, ноги не сгибать, колени не разводить);

приседание на одну ногу с поддержкой двумя руками;

отжимание в упоре лежа (не сгибаться и не прогибаться, грудью касаться пола)

прыжок в длину с места : мальчики 130-150 см; девочки 120-145 см;

группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед;

кувырок назад, « мост » из положения лежа на спине.

К концу второго года обучения учащиеся будут знать, уметь.

1. знать теоретические сведения (знать требования к личной гигиене)

2. выполнять следующие контрольные нормативы по ОФП:

наклон вперед стоя, (касаясь грудью бедер, с помощью рук);

высокий угол в упоре сидя (ноги вертикально, руки не сгибать);

шпагат правой и левой скольжением (ноги не сгибать, можно поддерживаться руками);

сгибание и разгибание ног в положении « мост »;

сед углом - лечь на спину и вернуться в угол без помощи рук (медленно и быстро);

из упора лежа прогнувшись перекаат вперед прогнувшись и перекаатом назад вернуться в исходное положение (ноги не сгибать, прогнуться максимальн);

отжимание в упоре лежа;

приседание на одной ноге с поддержкой одной рукой;

прыжок в длину с места мальчики: 135-155; девочки: 125-150см;

прыжки на скакалке;

кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, «мостик»;

знать технику правильного приземления, «колесо» вправо-влево;

шпагаты, наклоны, равновесие на одной ноге.

Содержание занятий

1 год обучения

1. Вводные занятия:

Теория:

А) содержание занятий по ОФП с элементами акробатики и требования к ним на 1 году обучения.

Б) соблюдение правил охраны труда на занятиях по ОФП с элементами акробатики.

В) терминология акробатических элементов, алгоритм выполнения упражнений.

Практика: игры.

2. Разминка:

Теория: « техника выполнения различных упражнений на гибкость, координацию,

на формирования осанки, акробатических элементов».

Практика:

Упражнения на развитие гибкости:

наклоны вперед, назад, вправо, влево;

выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой; комплексы ОРУ;

контрольные упражнения по оценки гибкости;

индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости;

Упражнения на развитие ловкости и координации:

прыжки, перелезание;

равновесия, передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Упражнения на формирование осанки:

ходьба с заданной осанкой;

ходьба под музыкальное сопровождение;

танцевальные движения.

3. ОФП

Теория: « техника выполнения упражнений на развитие физических качеств».

Практика:

отжимание в упоре лежа;

поднимание туловища;

различные виды прыжков: (на одной, на двух ногах, на скакалке, с продвижением вперед, в сторону)

приседание на двух, на одной ноге;

упоры (присев, лежа, согнувшись);

седы (на пятках, углом);

группировка, перекаты в группировке;

кувырок вперед, назад;

стойка на лопатках, «мост» из положения лежа;

шпагаты, складки.

4. Итоговое занятие:

Теория: « психологическая подготовка спортсмена».

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП.

2 год обучения

1. Вводные занятия:

Теория:

А) содержание занятий по ОФП с элементами акробатики и требования к ним на 2 году обучения.

Б) соблюдение правил охраны труда на занятиях по ОФП с элементами акробатики.

В) осуществление помощи и страховки во время выполнения элементов.

Практика:

выполнения элементов в парах со страховкой.

2. Разминка:

Теория: «Необходимость выполнять разминку перед началом занятий»

Практика:

Упражнения на развитие гибкости:

комплексы упражнений на растягивание;

комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, позвоночника;

активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;

Упражнения на развитие координации и ловкости:

упражнения на координацию из разных исходных положений; подвижные игры;

равновесие на одной ноге;

3. ОФП

Теория: техника выполнения упражнений на развитие физических качеств.

Практика:

отжимание в упоре лежа; - прыжки на скакалке;

поднимание туловища; - выпрыгивание из упора присев;

кувырок вперед с прыжком; кувырок назад; - «колесо» вправо, влево;

стойка на лопатках; стойка на руках; - переворот вперед на две ноги;

опускание в «мост» из положения стоя; - шпагаты, складки;

различные акробатические соединения;

Итоговое занятие: Теория: психологическая подготовка спортсмена.

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП.