

Сазонова
Мария
Васильевна

Подписано цифровой
подписью: Сазонова
Мария Васильевна
Дата: 2021.11.30
16:57:02 +04'00'

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2021 г.
Протокол №3

Утверждаю

И.о. директора МБУ ДО г.Ульяновска

«ЦДТ№2»

 Л.Р. Полянская

Приказ №416-1 от 31 августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТАНЕЦ: РИТМ И ПЛАСТИКА»
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Объединение «Хореографический ансамбль «Аллегро»

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации: 3 года

Программа рассмотрена на
методическом совете
Протокол № 1 от 26 августа 2021 г.

Программа разработана:
Безруковой Натальей Викторовной,
педагог дополнительного образования

г. Ульяновск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	20
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	22
2.1 Календарный учебный график.....	22
2.2 Условия реализации программы.....	28
2.3 Формы аттестации.....	29
2.4 Оценочные материалы.....	29
2.5 Методические материалы.....	34
2.6 Список литературы.....	53
Приложение.....	54

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Танец: ритм и пластика» имеет **художественную направленность.**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и

дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

10. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;

11. Локальные нормативные акты Учреждения.

Дополнительность программы. Данная программа помогает детям лучше усваивать школьные предметы, т.к. развивает интеллект, логическое мышление, заряжает положительными эмоциями, учит гибкости, умению не теряться в любой ситуации, помогает проявить свою индивидуальность. Во всем мире врачи рекомендуют танцы в качестве лекарства для поддержания физического и умственного здоровья.

Актуальность данной программы состоит в том, что она развивает физические возможности каждого ребенка, формирует исполнительскую танцевальную культуру обучающихся, основываясь на классической школе танца, воспитывает артистизм. Занятия в хореографическом ансамбле направлены на подготовку детей к концертной деятельности, к участию в конкурсах и фестивалях разного уровня.

Отличительные особенности данной программы:

- Ориентирована на потребности обучающихся в познании хореографического искусства в широком плане.
- Формирует интерес к классической и народной хореографии.
- Воспитывает культуру движений и взаимоотношений в коллективе.

Инновационность. Каждое направление танца сопровождается изучением истории костюма, танцевальной эпохи. Ребята не только обучаются самим танцам, но и постигают «связь времён», знакомятся с культурой разных народов: рисунками национальных костюмов, правилами народных движений, основными характерными ходами русских танцев.

Адресат программы

Состав участников коллектива формируется из обучающихся, переведенных со стартового уровня обучения. Возраст детей от 8 до 12 лет. Для реализации программы учитываются возрастные особенности детей 8-12 лет.

1. Дети этого возраста растут очень быстро, но неравномерно, поэтому не могут вынести длительные периоды напряженной деятельности.
2. Их произвольное внимание непрочное, оно быстро переключается.
3. Порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин.
4. Могут казаться ленивыми, что является естественным способом защиты организма от чрезмерного напряжения.

Объем программы

Продолжительность образовательного процесса

1,2,3 года обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа).

1 модуль -96 часов

2 модуль – 120 часов

Общее количество учебных часов за весь период обучения – 648 часов.

Формы обучения и виды занятий

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Танец: ритм и пластика» (базовый уровень) очное. Виды занятий: групповые практические.

Срок освоения программы – 3 года.

Режим занятий

Продолжительность занятия 2 астрономических часа: 45 минут – занятие, 15 минут – перерыв.

1,2,3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (45 мин занятие, 15 мин перерыв, 45 мин занятие, 15 мин перерыв).

Количество детей в группе:

1 год обучения – 12-15 человек;

2 год обучения – 10-12 человек;

3 год обучения – 8-10 человек.

Программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение.

Дистанционные образовательные технологии обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

- Консультация;
- Мастер-класс;
- Практическое занятие;
- Конкурсы;
- Выставки;
- Фестиваль;
- Виртуальные экскурсии;
- Тестирование;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;
- Проектно-исследовательская работа;
- Текущий контроль;
- Итоговая аттестация.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы - формирование художественно-эстетической культуры путем приобщения к танцевальному искусству.

Задачи программы:

Обучающие:

- Знакомство с музыкальной грамотой.
- Знакомство с различными жанрами танцевального искусства: классическим, народно-сценическим, историко-бытовым, современным бальным, эстрадным танцем.
- Разучивание танцевального репертуара.

Развивающие:

- Развитие музыкального слуха, чувства ритма.
- Развитие внимания, памяти, наблюдательности, фантазии.
- Физическое развитие ребенка, выработка силы, выносливости, координации движений.

Воспитательные:

- Воспитание интереса к хореографическому искусству.
- Воспитание культуры взаимоотношений в коллективе.
- Воспитание самодисциплины и организованности.

Первый год обучения

Цель I года обучения: закрепление знаний, умений и навыков, полученных на

стартовом уровне, продолжение работы по всем разделам программы на более высоком уровне и на новом музыкальном материале.

Задачи I года обучения:

Обучающие:

- Закрепление умения различать жанры хореографии.
- Продолжение знакомства со специальной терминологией.
- Разучивание танцевального репертуара.

Развивающие:

- Развитие музыкальности и ритмичности.
- Развитие физической выносливости и готовность к более серьезным нагрузкам.
- Развитие выворотности ног, силы стопы.

Воспитательные:

- Воспитание танцевальности и выразительности исполнения.
- Воспитание творческого подхода к данному образу.
- Воспитание культуры движений и взаимоотношений между партнерами.

Второй год обучения

Цель II года обучения: закрепление знаний, умений и навыков, полученных за I год обучения, продолжение работы по всем разделам программы на более высоком уровне и на новом музыкальном материале.

Задачи II года обучения:

Обучающие:

- Усвоение методики выполнения упражнений и пространственного ориентирования.
- Осваивание новых элементов классического, народного, бального и эстрадного танцев.

- Разучивание танцевального репертуара.

Развивающие:

- Выработка правильности и чистоты исполнения.
- Развитие техничности исполнения.
- Развитие выразительности и артистичности исполнения.

Воспитательные:

- Воспитание трудолюбия и терпения в достижении цели.
- Воспитание культуры движения.
- Воспитание интереса к разным жанрам.

Третий год обучения

Цель III года обучения: дальнейшее развитие техники исполнения и совершенствования исполнительского мастерства обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- Знакомство с новым лексическим материалом.
- Изучение истории создания танца.
- Знакомство с композиционным построением танца.

Развивающие:

- Практическое овладение новым лексическим материалом.
- Развитие и совершенствование актерской техники.
- Развитие сочинительских способностей у обучающихся.

Воспитательные:

- Воспитание художественного вкуса, творческого подхода к хореографическому материалу.

1.3.Содержание программы

Учебный план I года обучения

(1 модуль -96 часов, 2 модуль – 120 часов)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Входная диагностика	2 ч.		2 ч.	Входная диагностика
2.	Ритмика.	16	3	13	
2.1	Элементы музыкальной грамоты	4	1	3	Опрос
2.2	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	4	1	3	Пространственные перестроения, самост. показ
2.3.	Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц	4	1	3	Самост. показ
2.4	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей	2		2	Творческое задание
2.5	Повторение и закрепление пройденного материала	2 ч.		2 ч.	Контрольные задания и упражнения
3.	Элементы классического танца	54	6	48	Самост. исполнение

4.	Элементы народного, бального и эстрадного танца	36	4	32	Самост. исполнение
5.	Танцы	108	12	96	
5.1	Разучивание элементов, отработка элементов танца	54	6	48	Исполнение элементов танца
5.2	Композиция танца. Постановочная работа	52	6	46	Исполнение танца
5.3.	Повторение и закрепление пройденного материала за учебный год. Итоговая диагностика	2		2	Итоговая диагностика
	Всего	216	25	191	

Учебный план II года обучения
(1 модуль -96 часов, 2 модуль – 120 часов)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Входная диагностика	2		2	Входная диагностика
2.	Ритмика.	36	6	30	
2.1	Элементы музыкальной грамоты	6	1	5	Беседа, опрос
2.2	Упражнения на развитие спортивно-физических данных и ориентации в пространстве.	12	2	10	Самост. показ и простр. перестроения
2.3.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	12	2	10	Самост. показ
2.4	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей	4	1	3	Творческое задание
2.5.	Повторение и закрепление пройденного материала	2		2	Контрольные задания и упражнения
3.	Элементы народного, бального и эстрадного танца	36	4	32	
4.	Элементы классического танца	36	4	32	
5.	Танцы	108	6	102	
5.1	Разучивание и отработка элементов танца	54	4	50	Повтор по показу педагога
5.2	Композиция танца. Постановочная работа	52	2	50	Повтор по показу педагога
5.3.	Повторение и закрепление пройденного за учебный год. Итоговая диагностика	2		2	Итоговая диагностика
	Всего	216	20	196	

Учебный план III года обучения
(1 модуль -96 часов, 2 модуль – 120 часов)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Входная диагностика	2 ч.		2 ч.	Входная диагностика
2.	История создания танца	2	2		Беседа, опрос
3.	Эстрадный танец	30	2	28	
4.	Народный танец	30	2	28	
5.	Классический танец	30	2	28	Самост. исполнение
6.	Постановочная работа	108	6	102	
7.	Творчество	12		12	Творческое задание
8.	Повторение и закрепление пройденного материала за учебный год. Итоговая диагностика	2		2	Итоговая диагностика
	Всего	216	14	202	

Содержание учебного плана

I года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Входная диагностика (2 часа).

Тема. Определение уровня подготовки обучающихся, прошедших стартовую ступень.

Практика (2 ч.): Входная диагностика. Практические задания на определение наличия чувства ритма, умения ориентироваться в пространстве, запоминать танцевальные движения. Упражнения на гибкость и выносливость. Планирование работы на учебный год.

Раздел 2. Ритмика (16 часов).

Тема 2.1. Элементы музыкальной грамоты (4 часа).

Теория (1 ч.): Закрепление понятий о характере музыкального произведения, его темпе, динамических оттенках, легато-стаккато во время слушания музыки. Умение различать длительности, расставлять акценты, определять музыкальный размер (2/4, 3/4, 4/4). Знание особенностей танцевальных жанров: вальса, польки, галопа. Знание строения музыкального произведения (вступление, фраза, предложение).

Практика (3 ч.): Выполнение танцевальных движений в разных темпах, слитно и отрывисто. Увеличение или уменьшения амплитуды движений в зависимости от динамики звучания. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков. Выполнение движений в определенном музыкальном размере. Выделение акцента в музыке силой, амплитудой движений, четкое следование ритму, метрической пульсации. Движение в ритме вальса,

польки, галопа. Тренироваться в умении начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыкальной фразы.

Тема 2.2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве (4 часа).

Теория (1 ч.): Объяснение и показ педагогом правил выполнения пространственных перестроений, соблюдения интервалов, выполнение разных рисунков.

Практика (3 ч.): Повторение и закрепление навыков ориентации в пространстве и выполнения различных рисунков и перестроений, полученных за I год обучения.

Тема 2.3. Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц (4 часа).

Теория (1 ч.): Пояснения педагога в ходе разучивания танцевально-тренировочных упражнений.

Практика (3 ч.): Разучивание комплекса танцевально-тренировочных упражнений I года обучения, включающего основные гимнастические упражнения, растяжку мышц и упражнения на расслабление.

Тема 2.4. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей (2 часа).

Практика (2 ч.): Прослушивание музыкального фрагмента. Анализ музыки. Распределение ролей среди учеников. Направление творческой инициативы учеников педагогом на достижение конечной цели – создание художественного образа.

Используя знакомые движения, обучающиеся самостоятельно сочиняют танцевальную композицию на заданную тему. В групповых заданиях дети учатся применять навыки пространственных перестроений, варьировать и видоизменять элементы танцев. Подготовленные композиции просматриваются всем коллективом, анализируются детьми и педагогом.

Тема 2.5. Повторение и закрепление пройденного материала по теме «Ритмика» (2 часа).

Практика (2 ч.): Контрольно-итоговое занятие по разделу «Ритмика». Выполнение контрольных заданий и упражнений.

Раздел 3. Элементы классического танца (54 часа).

Теория (6 ч.): Повторение основных понятий I года обучения. Закрепление теоретических знаний учеников по экзерсису через индивидуальный опрос. Проверка знания специальной терминологии.

Практика (48 ч.): Повторение упражнений экзерсиса у станка в чистом виде. Работа над правильностью исполнения (I год обучения). Разучивание комбинированных упражнений. Усложнение материала. Ускорение темпа исполнения. Увеличение количества

повторений. Перевод упражнений экзерсиса на середине зала. Выполнение упражнений en face и в ераulement. Повторение ports de bras, arabesques, allegro. Упражнения по диагонали. Исполнение по показу педагога и самостоятельно.

Раздел 4. Элементы народного, бального и современного эстрадного танца (36 часов).

Теория (4 ч.): Напоминание педагога во время повторения и отработки разученных элементов. Объяснение и практический показ под музыку каждого движения, четкая его метрическая раскладка. Дополнение знаний новыми понятиями.

Практика (32 ч.): Повторение и отработка танцевальных элементов на середине и по кругу, разученных в первый год обучения. Работа над качеством исполнения этих элементов. Увеличение количества прыжков и вращений. Работа над техникой, ритмичностью. Разучивание элементов эстрадного танца: работа плечами с продвижением, приставкой, пружинящий шаг с отведением рук, повороты с хлопками, волна, движение бедрами, выпады, шассе с перескоком, улитка, скольжение, скручивание, краб, челнок, неваляшка, равновесие. Использование по показу педагога и самостоятельно.

Новые понятия, с которыми знакомятся учащиеся: кик, волна, краб, челнок, скручивание, скольжение, выпады, улитка, шассе, неваляшка.

Раздел 5. Танцы (108 часов).

Тема 5.1. Разучивание и отработка элементов танца (54 часа).

Теория (6 ч.): Вводное слово педагога (история возникновения танца, стиль исполнения, история костюма). Прослушивание и анализ музыки (характер, темп, ритм). Разбор и разучивание танцевальных движений (показ педагога, повтор учениками). Дополнения и поправки по ходу отработки движений.

Практика (48 ч.): Повторение и отработка танцевального материала первого года обучения. Работа над выразительностью, четким исполнением танцев. Подготовка номеров к хореографическому конкурсу.

Разучивание элементов танца на классическом материале: балансе в сторону, вперед и назад, падебаск, вальсовая дорожка, вальсовый поворот вправо и влево, вращение на месте, вращение с продвижением, зигзаг, арабеск, реверанс. Разучивание элементов танца на народном материале: молдавский основной шаг, пружина ногами, характерное движение руками, качели, приставной шаг.

Разучивание элементов танца на джазовом материале: свивл, движение чарльстона на одной ноге, попеременные движения с двух ног, двойное движение, раскачивание вперед-назад, шаги в повороте, пружина. Разучивание элементов танца с элементами танцевальной

аэробики: боковые приставные шаги, круговые движения руками, разножка, бег с захлестом, прыжки, выпады, приседания, волны.

Повтор детьми движений вместе с педагогом. Запоминание, самостоятельный повтор.

Тема 5.2. Композиция танца. Постановочная работа (52 часа).

Теория (6 ч.): Рассказ педагога о содержании, значении танца, стилевом направлении. Пояснения в ходе разучивания комбинаций, фигур танца, напоминания, поправок во время повторения пройденного.

Практика (46 ч.): По мере усвоения детьми основных движений, поз, начинаем соединять их в комбинации. Комбинации разучиваем и отрабатываем. Затем комбинации собираем в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и танец многократно повторяются учащимися в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения.

Повторяем и отрабатываем постановки первого года обучения.

Постановка танца на классическом материале. Постановка танца на народном материале. Постановка танца на джазовом материале. Постановка танца на элементах аэробики. Повторение и оттачивание фигур и рисунков поставленных танцев. Работа над стилем, манерой исполнения. Концертная деятельность.

Понятия, термины, с которыми знакомятся дети: вальсовая дорожка, вальсовый поворот, реверанс, свивл.

Тема 5.3. Повторение и закрепление пройденного материала за учебный год. Итоговая диагностика (2 часа).

Практика (2 часа): контрольные задания, повторение репертуарных танцев. Проведение итоговой диагностики обучающихся.

Формы контроля на каждом занятии : опрос, самостоятельное повторение движений.

В конце каждого раздела проводится контрольный опрос по темам и самостоятельное выполнение обучающимися контрольных заданий.

Содержание учебного плана

II года обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Входная диагностика (2 часа).

Практика (2 часа): Определение уровня подготовки детей, окончивших I год обучения (базовый уровень). Входная диагностика. Практические задания.

Раздел 2. Ритмика (36 часов).

Тема 2.1. Элементы музыкальной грамоты (6 часов).

Теория (1 ч.): Закрепление знаний о характере музыки, темпоритме, динамике на новом, более сложном музыкальном материале. Знакомство с новыми танцами: мазуркой, гавотом; русским, испанским, итальянским, народно-характерными танцами.

Практика (5 ч.): Воспроизведение более сложных ритмических рисунков. Движение в характере звучащей музыки. Увеличение скорости исполнения и замедление. Выделение музыкальных акцентов амплитудой и выразительностью движений.

Тема 2.2. Упражнения на развитие спортивно-физических данных (12 часов).

Теория (2 ч.): Объяснение и показ педагогом комплекса упражнений, развивающих силу и выносливость. Гибкость и пластичность мышц.

Практика (10 ч.): Выполнение комплекса упражнений на середине зала в построении по линиям: наклоны и вращения головы; подъем и опускания плеч; вращения и сгибания рук в запястье, локтевом, плечевом суставах; наклоны корпуса; сгибания ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания и подъемы на полупальцах; выпады, махи ногами; вращения на месте и в продвижении; прыжки-маятники, с поджатыми ногами, с выбрасыванием вперед и назад, скрещенные; расслабляющие движения. Выполнение растяжки у станка, на полу на ковре, сочетающей наклоны, прогибы корпуса, напряжение и расслабление ног.

Тема 2.3. Упражнения на развитие ориентации в пространстве (12 часов).

Теория (2 ч.): Пояснение в пространственно-тренировочных упражнениях.

Практика (10 ч.): Выполнение вращений по диагонали, в парах параллельно, пересекаясь, по кругу, к центру, из центра.

Тема 2.4. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей (4 часа).

Теория (1 ч.): Прослушивание музыкального фрагмента. Анализ музыки. Распределение ролей. Направление педагогом учеников на творческое самовыражение.

Практика (3 ч.): Используя знакомые движения и придумывая свои, ученики сочиняют танцевальную композицию на заданную тему. В групповых заданиях дети учатся применять навыки пространственных перестроений, варьировать и видоизменять элементы танцев. Подготовленные композиции просматриваются всем коллективом. Анализируются детьми и педагогом.

Тема 2.5. Повторение и закрепление пройденного материала (2 часа).

Практика (2 ч.): контрольные задания и упражнения по теме «Ритмика».

Раздел 3. Элементы народного, бального и эстрадного танца (36 часов).

Теория (4 часа): Напоминания педагога во время повторения и отработки разученных элементов. Объяснение и показ под музыку, четкая метрическая раскладка каждого движения. Ведение новых терминов и понятий.

Практика (32 часа): Повторение и отработка танцевальных элементов по кругу и на середине зала, разученных за I год обучения. Работа над техничностью и выразительностью исполнения. Ускорение темпа и увеличение количества повторений. Разучивание элементов народного танца: танцевальные ходы – простой шаг, шаркающий ход; переменный шаг, с полуприседанием, с ударом ребром каблука, с подъемом на полупальцы; бег – основной вид, с соскоком, с подъемом коленей, с броском прямых ног; боковые ходы – припадание (основной вид), с двойным ударом полупальцами, «гармошка»; «молоточки», «моталочки», «подбивка», «отбивка», «голубцы»; дроби – дробные выстукивания, удары ребром каблука, сочетание ударов каблуками и полупальцами; присядки – с подскоком, с опусканием ноги на ребро каблука, с ковырялочкой, «разножка», «хлопушка» - на переступаниях, с подскоком; вращения – на полупальцах, на подскоках, на беге, на дробях. Исполнение новых элементов по показу педагога и самостоятельно.

Раздел 4. Элементы классического танца (36 часов).

Теория (4 часа): Повторение специальной терминологии за I год обучения. Проверка знания методики исполнения путем опроса. Изучение новых упражнений.

Практика (32 часа): Выполнение упражнений экзерсиса у станка в чистом виде. Работа над правильностью и чистотой исполнения. Разучивание новых комбинаций. Использование разнообразного ритмически музыкального материала и общего ускорения темпа. Разучивание упражнений у палки: *rond de jambe en lair*, *petit battement*, *battement frappe* на полупальцах, *battement fondu* на полупальцах, полуповорот в V п. на полупальцах, *battement soutenu* на 45 градусов, *battement derelophe passe* на 90 градусов, маленькие позы, заключающие упражнения. Работа над качеством исполнения. Выполнение упражнений на середине зала. Разучивание поз классического танца на 90 градусов, *attitude*, *arabesques* на 90 градусов, четвертое и пятое *port de bras pas de bourree*. Разучивание *allegro*: *changement de pieds*, *pas glissade*, *pas echappe*, *pas jete*, *pas assemble*, *pas de basgue*, *sissonne ouverte*, *sissonne fermee*.

Разучивание сценических движений: *sissonne* на I *arabesque*, *preparation*. Выполнение упражнений по диагонали: вращения – *chainee* и с 2-х ног на одну; *chase*, подскоки, галоп; выбрасывание ног на *jete*. Исполнение по показу педагога и самостоятельно.

Раздел 5. Танцы (108 часов).

Тема 5.1 Разучивание и отработка элементов танца (54 часа).

Теория (4 ч): Вводное слово педагога (история возникновения танца, стиль исполнения, история костюма). Прослушивание и анализ музыки (характер, темп, ритм). Разбор и разучивание танцевальных движений (показ педагогом, повторение учениками). Анализ самостоятельной работы учеников. Дополнения и поправки по ходу отработки движений.

Практика (50 ч): Повторение танцевального репертуара I и II годов обучения. Возможны внесения изменений, добавления новых элементов в танцы, доработка рисунков. Работа над четким, выразительным исполнением. Разучивание элементов танцев в историко-бытовом жанре: поклон бальной мазурки, *pas gala* (парадное па), *pas sougu* (легкий бег), *pas boiteux* (хромой шаг), *tour sur place* (поворот на месте), *soupir de talon* (голубец), *pas soupir*. Фигуры «Звездочка», «Коленопреклонение», «Восьмерка». Движения танца «Падеграс»: шаг с носка вперед с паузой на счет «4», шаг в сторону с *demi plie* и выносом ноги вперед, *temps lie* вперед и назад с подъемом рук в 3 и 2 позиции; шаг гавота в сторону со скрещиванием ног и поворотом вокруг себя на полупальцах, поклон гавота (в полуприседание).

Разучивание элементов танцев в народно-характерном стиле. Элементы русского танца: простой шаг, шаг с полуприседанием, с ударом каблука, с подъемом на полупальцы, основной бег с подъемом голени, боковое припадание, «гармошка», «молоточки», «моталочки», «ковырялочки», дробные выстукивания, присядка с опусканием ноги на ребро каблука, «хлопушка», на переступаниях, вращение на полупальцах, на подскоках. Элементы итальянского танца: *pas de basque* в прыжке, вращения на прыжке со скрещенными ногами, шаг в *attitude* с разворотом на 180 градусов, *pas de bouree* в прыжке со сменой ног, «ножницы» ногами, повороты на 360 градусов в прыжке на одной ноге.

Элементы испанского танца: дробные выстукивания, основной ход, шассе вправо и влево, «восьмерка», соскоки на полупальцах. Элементы современной пластики: шаг с поскоком боковой, шассе в сторону с поворотом, прыжки, повороты, маятник, выпады в прыжке. Повтор движений вместе с педагогом. Запоминание, самостоятельное исполнение.

Тема 5.2. Композиция танца. Постановочная работа (52 часа).

Теория (2 ч): Рассказ педагога о содержании, значении танца, стилевом направлении. Пояснения в ходе разучивания комбинаций, фигур танца, напоминания, поправки во время повторения пройденного.

Практика (50 ч): По мере усвоения детьми основных движений, поз начинанием

соединять их в комбинацию. Комбинации разучиваем и отрабатываем. Затем комбинации собираем в фигуры танца, а фигуры – в целый танец. Фигуры танца и танец многократно повторяются учащимися для запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения.

Повторение и отрабатывание постановок I и II годов обучения с внесенными дополнениями в рисунки танцев. Оттачивание техники танца и совершенствование исполнительского мастерства.

Постановка танца на народном русском материале. Постановка на классическом и историко-бытовом материале. Этюдная работа: танцевальные миниатюры из альбома композитора. Постановка танца – стилизация на тему: «Танцы народов Мира». Постановка танца на элементах современной пластики. Повторение и оттачивание фигур и рисунков новых танцев. Работа над музыкальностью и артистичностью исполнения. Концертная деятельность.

Понятия и термины, с которыми знакомятся дети: историко-бытовой танец, мазурка, падеграс, гавот, названия элементов русского танца, испанского танца, итальянского танца.

Тема 5.3. Повторение и закрепление пройденного за учебный год. Итоговая диагностика (2 часа).

Практика (2 ч.): контрольные задания, повторение репертуарных танцев. Проведение итоговой диагностики обучающихся.

Формы контроля на каждом занятии: опрос, самостоятельное повторение движений.

В конце каждого раздела проводится контрольный опрос по темам и самостоятельное выполнение обучающимися контрольных заданий.

Содержание учебного плана

III года обучения

Раздел 1. Входная диагностика (2 часа).

Практика (2 ч.): Определение уровня подготовки детей, окончивших II год обучения (базовый уровень). Входная диагностика. Практические задания.

Раздел 2. История создания танца (2 часа).

Теория (2 ч.): Откуда возник танец? Народные истоки классического балета. Исторический танец как отражение эпохи. Национальный колорит в основе народного танца. Популярны массовые бальные танцы. Спортивные бальные танцы: Стандарт. Латина. Джазовые танцы. Модерн. Клубные танцы.

Понятия и термины: джаз, модерн.

Раздел 3. Эстрадный танец (30 часов).

Теория (2 ч): Объяснение и показ педагога. Напоминание педагога во время повторения и отработки разученных элементов.

Практика (28 ч): Повторение и отработка элементов на середине зала, по диагонали, по кругу, разученных за I, II и III годы обучения. Работа над качеством их исполнения. Разучивание элементов эстрадного танца: в стиле модерн, в стиле джаз, в стиле диско, в стиле хип-хоп. Исполнение по показу педагога и самостоятельно.

Новые понятия: джаз, модерн, концентрация, реализация, регтайм, степ, блюз, свинг, импульс.

Раздел 4. Народный танец (30 часов).

Теория (2 часа): Объяснение и показ под музыку. Ведение новых терминов и понятий. Комментарии педагога во время повторения и отработки разученных элементов.

Практика (28 часов): Повторение и отработка танцевальных элементов по кругу и на середине зала, разученных за I, II и III годы обучения. Работа над техничностью и выразительностью исполнения. Разучивание элементов народного танца: полуприседания и глубокое приседание, по VI-й и IV-й параллельной позиции; упражнения на развитие подвижности стопы; каблучное (основной вид, в сочетании с ковырялочкой); маленькие броски; подготовка к веревочке; большие броски. Элементы русских танцев. Элементы белорусского танца (положение рук, ходы и движения на месте). Элементы танцев народов Прибалтики (литовского, латышского, эстонского).

Раздел 5. Классический танец (30 часов).

Теория (2 часа): Повторение специальной терминологии за I, II и III года обучения. Опрос по методике исполнения элементов. Изучение новых упражнений.

Практика (28 часов): Выполнение упражнений экзерсиса у станка в комбинированном варианте. Работа над техникой, правильностью и чистотой исполнения. Разучивание комбинаций. Увеличение темпа и количества повторений. Использование разнообразного ритмического музыкального материала. Разучивание упражнений у палки: battement tendus (double - с двойным опусканием пятки во II п.), в маленьких и больших позах; battement tendu jetes (balancoir с demi-plie по I и V п., в сторону, назад в больших и маленьких позах); battements releves lents на 90 градусов, battement soutenus (с подъемом на полупальцы в маленьких позах); полуповороты и полный поворот в V п. на полупальцах на двух ногах; 1-е, 3-е port de bras как заключение к различным упражнениям. Выполнение

упражнений на середине зала: battements releves lents вперед, в сторону, назад, в позах, arabesques; battements frappes et doubles frappes (носком в пол, на 45 градусов); battement developpes (в позах, arabesques и attitudes); pas de bourree с переменной ног, без перемены ног; preparation и тур с V п. en dehors, en dedans; grands changements de pieds; echappe во II п. с окончанием на одну ногу.

Раздел 6. Постановочная работа (108 часов).

Теория (6 часов): Рассказ педагога о значении танца, его содержании, стилевом направлении. Пояснения в ходе разучивания комбинаций, фигур танца, его рисунков. Напоминания, поправки в ходе разучивания и повторения пройденного.

Практика (102 часа): Повторение и отработка постановок за I, II и III годов обучения с внесенными изменениями и дополнениями элементов и рисунков танцев. Оттачивание техники танца и совершенствование исполнительского мастерства. Постановка танца на народном материале. Постановка танца на классическом материале. Постановка танцев в стиле модерн, хип-хоп. Постановка танца на элементах современной пластики. Повторение и оттачивание фигур и рисунков новых танцев. Работа над музыкальностью и артистичностью исполнения. Концертная деятельность. Участие в фестивале.

Понятия и термины, с которым знакомятся учащиеся: модерн, хип-хоп.

Раздел 7. Творчество (12 часов).

Практика (12 ч): Самостоятельный подбор учащимися музыкального материала. Выбор направления, жанра. Самостоятельный подбор лексики танца, рисунка. Составление композиции. Проведение творческих конкурсов внутри коллектива. Работы учащихся оцениваются педагогами, анализируются. Используются базовые знания и умения, учащиеся сочиняют собственную композицию на выбранную музыку.

Раздел 8. Повторение и закрепление пройденного материала за учебный год. Итоговая диагностика (2 часа).

Практика (2 ч.): контрольные задания, повторение репертуарных танцев. Проведение итоговой диагностики обучающихся.

Формы контроля на каждом занятии: опрос, самостоятельное повторение движений. В конце каждого раздела проводится контрольный опрос по темам и самостоятельное выполнение обучающимися контрольных заданий.

1.4. Планируемые результаты

I года обучения

Предметные результаты

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- Умение технично и выразительно исполнять танцы.
- Умение танцевать слаженно, синхронно.

Метапредметные результаты

- расширение общего кругозора обучающихся;
- знакомство с новыми терминами и понятиями;
- развитие физических данных: устойчивости и подвижности тела, легкости, гибкости движений;
- развитие умения различать части и фразы музыкального произведения, динамические оттенки, слышать и отмечать сильную долю в музыке, двигаться ритмично в характере музыки.

Личностные результаты

Обучающиеся к концу года приобретают следующие личностные и коммуникативные навыки:

- умение быть внимательными и собранными, выполнять требования педагога;
- умение запоминать новый материал;
- умение взаимодействовать в коллективе, быть ответственными.

Планируемые результаты

II года обучения

Предметные результаты

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- Танцевальные навыки в разных жанрах.
- Техническое и выразительное исполнение.
- Слаженность в ансамблевом исполнении.
- Умение держать четкий рисунок.
- Музыкальное и артистичное исполнение.

Метапредметные результаты

- расширение общего кругозора обучающихся;
- знакомство с новыми терминами и понятиями;
- развитие силы и выносливости, развитие навыков ориентации в пространстве;
- дальнейшее развитие музыкальности и ритмичности.

Личностные результаты

Обучающиеся к концу года приобретают следующие личностные и коммуникативные

навыки:

- умение активно проявлять свой творческий потенциал;
- умение добиваться своей цели;
- умение взаимодействовать в коллективе, быть ответственными.

Планируемые результаты

III года обучения

Предметные результаты

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- Умение ориентироваться в жанрах хореографии, в понятиях выразительного языка танца.
- Умение методически верно и чисто исполнять элементы экзерсиса у станка, танцевальные комбинации на середине зала, развивая художественную окраску движений.
- Умение передавать в движении характер, национальный колорит танца.
- Умение технично и выразительно выполнять танцевальные па.
- Владение приемами творческой импровизации.
- Владение приемами композиционного построения.

Метапредметные результаты

- расширение общего кругозора обучающихся;
- знакомство с новыми терминами и понятиями;
- развитие силы и выносливости, развитие навыков ориентации в пространстве;
- дальнейшее развитие музыкальности и ритмичности.

Личностные результаты

Обучающиеся к концу года приобретают следующие личностные и коммуникативные навыки:

- умение активно проявлять свой творческий потенциал;
- умение добиваться своей цели;
- умение взаимодействовать в коллективе, быть ответственными.

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

I года обучения
(1 модуль -96 часов, 2 модуль – 120 часов)

№ занятия	Число, месяц	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Диагностическое	2 ч.	Вводное занятие. Входная диагностика		Входная диагностика
2-12			Учебное	4 ч.	Элементы музыкальной грамоты		Беседа, опрос
13-18			Учебное	4 ч.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве		Пространственные перестроения, самост. показ
19-24			Учебное	4 ч.	Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц		Самост. показ
25-35			Учебное	2 ч.	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей		Творческое задание
36			Контрольно-итоговое занятие	2 ч.	Повторение и закрепление пройденного материала		Контрольные задания и упражнения
2-24			Учебное	18 ч.	Классический танец. Экзерсис у станка		Самост. исполнение
25-48			Учебное	18 ч.	Элементы классического танца на середине зала		Самост. исполнение
49-71			Учебное	16 ч.	Элементы классического танца по диагонали		Самост. исполнение
72			Контрольно-итоговое	2 ч.	Повторение и закрепление пройденного материала		Контрольные задания и упражнения
73-75			Учебное	4 ч.	Элементы народного танца на середине зала		Исполнение элементов танца
76-78			Учебное	4 ч.	Элементы народного танца по кругу		Исполнение элементов танца

79-81			Учебное	4 ч.	Разучивание элементов народного танца по диагонали		Исполнение элементов танца
82-84			Учебное	4 ч.	Элементы бального танца на середине зала		Исполнение элементов танца
85-87			Учебное	4 ч.	Элементы бального танца по кругу		Исполнение элементов танца
88-90			Учебное	4 ч.	Разучивание элементов бального танца по диагонали		Исполнение элементов танца
91-93			Учебное	4 ч.	Элементы эстрадного танца на середине зала		Исполнение элементов танца
94-96			Учебное	4 ч.	Элементы эстрадного танца по кругу		Исполнение элементов танца
97-106			Учебное	2 ч.	Разучивание элементов эстрадного танца по диагонали		Исполнение элементов танца
107			Контроль но-итоговое	2 ч.	Повторение и закрепление пройденного материала		Исполнение элементов танца
1-26, 55-81			Учебное	54 ч.	Разучивание элементов, отработка элементов танца		Исполнение элементов танца
27-54, 81-107			Учебное	52 ч.	Композиция. Постановочная работа		Исполнение танца
108			Контроль но-итоговое	2 ч.	Повторение и закрепление пройденного материала за учебный год		Итоговая диагностика
			Итого	216 ч.			

**Календарный учебный график
II года обучения**

(1 модуль -96 часов, 2 модуль – 120 часов)

№	Чи сло	Мес яц	Врем я прове дения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Мес то прове дения	Форма контрол я
1.				Диагности ческое	2 ч.	Вводное занятие. Входная диагностика		Входная диагност ика
2- 12				Учебное	6 ч.	Элементы музыкальной грамоты		Беседа, опрос
13- 30				Учебное	12 ч.	Упражнения на развитие спортивно- физических данных, ориентации в пространстве		Простран ственные перестрое ния, самост. показ
31- 48				Учебное	12 ч.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве		Самост. показ
49- 69				Учебное	4 ч.	Упражнения на развитие художественно- творческих способностей		Творческ ое задание
60				Контрольн о-итоговое занятие	2 ч.	Повторение и закрепление пройденного материала		Контроль ные задания и упражнен ия
1-7				Учебное	4 ч.	Элементы народного танца на середине зала		Исполнен ие элементо в танца
8- 15				Учебное	4 ч.	Элементы народного танца по кругу		Исполнен ие элементо в танца
16- 23				Учебное	4 ч.	Разучивание элементов народного танца по диагонали		Исполнен ие элементо в танца
24- 31				Учебное	4 ч.	Элементы бального танца на середине зала		Исполнен ие элементо в танца
32-				Учебное	4 ч.	Элементы бального		Исполнен

39						танца по кругу		ие элементо в танца
40-47				Учебное	4 ч.	Разучивание элементов бального танца по диагонали		Исполнен ие элементо в танца
48-55				Учебное	4 ч.	Элементы эстрадного танца на середине зала		Исполнен ие элементо в танца
56-63				Учебное	4 ч.	Элементы эстрадного танца по кругу		Исполнен ие элементо в танца
64-71				Учебное	2 ч.	Разучивание элементов эстрадного танца по диагонали		Исполнен ие элементо в танца
72				Контрольн о-итоговое	2 ч.	Повторение и закрепление пройденного материала		Исполнен ие элементо в танца
73-84				Учебное	12 ч.	Классический танец. Экзерсис у станка		Самост. исполнен ие
85-96				Учебное	12 ч.	Элементы классического танца на середине зала		Самост. исполнен ие
97-106				Учебное	10 ч.	Упражнения по диагонали		Самост. исполнен ие
107				Контрольн о-итоговое	2 ч.	Повторение и закрепление пройденного материала		Контроль ные задания и упражнен ия
1-26, 55-81				Учебное	54 ч.	Разучивание и отработка элементов танца		Повтор по показу педагога
27-54, 82-107				Учебное	52 ч.	Постановочная работа		Повтор по показу педагога
108				Диагности ческое	2 ч.	Повторение и закрепление пройденного за учебный год. Итоговая диагностика		Итоговая диагност ика
				Итого	216 ч.			

Календарный учебный график
III года обучения
(1 модуль -96 часов, 2 модуль – 120 часов)

№	Число, месяц	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Диагностическое	2 ч.	Вводное занятие. Входная диагностика		Входная диагностика
2,38, 50			Учебное	2 ч.	История создания танца		Опрос
3-9			Учебное	14 ч.	Разучивание элементов эстрадного танца		Повтор за педагогом, самостоятельное исполнение
10-16			Учебное	14 ч.	Разучивание танцевальных комбинаций и фигур		Повтор за педагогом, самостоятельный показ
17-23			Учебное	12 ч.	Композиция и постановка эстрадного танца		Повтор за педагогом, самостоятельное исполнение
24-29			Учебное	12 ч.	Повторение и оттачивание фигур и рисунков эстрадного танца		Повторение и закрепление, самостоятельное исполнение
30-35			Учебное	12 ч.	Работа над музыкальностью и артистичностью исполнения эстрадного танца		Многократное повторение
36			Контрольно-итоговое	2 ч.	Повторение и закрепление пройденного материала		Самостоятельное исполнение
37-43			Учебное	14 ч.	Разучивание элементов народного танца		Повтор за педагогом,

							самостоят · исполнен ие
44- 50			Учебное	14 ч.	Разучивание танцевальных комбинаций и фигур		Повтор за педагогом , самост. показ
51- 57			Учебное	12 ч.	Композиция и постановка народного танца		Повтор за педагогом , самост. исполнение
58- 63			Учебное	12 ч.	Повторение и оттачивание фигур и рисунков народного танца		Повторение и закрепление, самост. исполнение
64- 69			Учебное	12 ч.	Работа над музыкальностью и артистичностью исполнения народного танца		Многократное повторение
70			Контрольно-итоговое занятие	2 ч.	Повторение и закрепление пройденного материала		Самост. исполнение
71- 77			Учебное	14 ч.	Разучивание элементов классического танца		Повтор за педагогом , самостоят · исполнен ие
78- 84			Учебное	14 ч.	Разучивание танцевальных комбинаций и фигур		Повтор за педагогом , самост. показ
85- 91			Учебное	12 ч.	Композиция и постановка классического танца		Повтор за педагогом , самост. исполнение
92- 97			Учебное	12 ч.	Повторение и оттачивание фигур и рисунков классического		Повторение и закрепление,

					танца		самост. исполнен ие
98-103			Учебное	12 ч.	Работа над музыкальностью и артистичностью исполнения классического танца		Многократное повторение
104			Контрольно-итоговое	2 ч.	Повторение и закрепление пройденного материала		Самост. исполнен ие
105			Учебное	4 ч.	Подбор музыкального материала, лексики танца		Творческое задания
106-107			Учебное	8 ч.	Составление танцевальной композиции		Творческое задания
108			Итоговое	2 ч.	Повторение и закрепление пройденного материала за учебный год. Итоговая диагностика		Итоговая диагностика
			Итого	216 ч.			

2.2. Условия реализации программы:

- наличие хореографического зала (класса), оснащенного станками и зеркалами.
- наличие инструмента – фортепиано,
- наличие аудиоцентра,
- наличие музыкального материала: нотного и аудиозаписей.

Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий специальное хореографическое образование и стаж работы по специальности, регулярно проходящий курсы повышения квалификации.

Реализация программы в дистанционной форме

При дистанционном обучении каждому обучающемуся должна обеспечиваться возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в

качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации преподавателя как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредовано.

Информационное обеспечение при дистанционном обучении:

- 1) Наличие дополнительной общеразвивающей программы
- 2) План – конспекты занятий
- 3) Видеоматериалы
- 4) Текстовые материалы, размещенные на образовательных сайтах

По программе можно использовать следующие платформы: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, группа объединения в социальной сети «В Контакте», чаты в Viber/WatsUp.

Цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, видеоуроки, презентации; e-mail, облачные сервисы, электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Результаты реализации данной программы выявляются в **аналитико-диагностическом блоке.**

2.3. Формы аттестации обучающихся:

- творческие отчеты, открытые занятия для педагогов и родителей;
- выступления в концертах, конкурсах и фестивалях;
- итоговая диагностика обучающихся.

2.4. Оценочные материалы

В целях анализа эффективности разработанной программы в объединении применяется **трехступенчатый контроль** усвоения материала и навыков обучающихся.

1 ступень – текущий контроль – осуществляется на каждом занятии в виде фронтальных опросов, подведения итогов занятия.

Следующая ступень – промежуточный контроль – проводится по завершению первого полугодия в форме открытого занятия для родителей.

В конце года осуществляется итоговый контроль – проводится также в форме открытого занятия.

Диагностика обучаемости – это знания, умения и навыки, которые получают дети в течение учебного года. Бывает: входная (сентябрь- октябрь) и итоговая (апрель-май).

Диагностика проводится по **следующим показателям:**

1. Чувство ритма – умение ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, слышать сильную долю, ритмическую пульсацию.
2. Двигательная и музыкальная память – умение запоминать и самостоятельно передавать в движении танцевальные элементы, показанные педагогом, умение запоминать последовательность движений танца под музыку, выполнять определенные танцевальные элементы соответственно выбранному музыкальному фрагменту, умение точно воспроизводить движение по показу педагога.
3. Ориентация в пространстве и координация движений – умение держать линии и интервалы; выполнять перестроения, рисунки танца; умение согласовывать работу разных частей тела.
4. Гибкость и пластичность – одно из важнейших физических качеств, которое определяет возможность выполнять движение с большой амплитудой и предполагает хорошую подвижность во всех суставах и эластичность мышц.
5. Сила и выносливость – это способность выдерживать физические нагрузки на организм, развивать техничность исполнения танцевальных движений.
6. Артистичность – умение выразить в танце художественный образ и передавать настроение в танце.

Результаты диагностики. Базовый уровень I год обучения

Критерии Показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1. Чувство ритма	Ребенок двигается ритмично в характере музыки; слышит и отмечает сильную долю; отвечает движением на темповые изменения в музыке; различает части и фразы произведения, динамические оттенки и передает их в движении; безошибочно повторяет за педагогом ритмический рисунок	Ребенок, в основном, двигается ритмично, иногда может ускорять темп, при счете снова его выравнивать. Не всегда изначально слышит сильную долю, при счете его движения начинают соответствовать метрической пульсации. Различает муз. фразы, динамику, выражает это в движении, почти точно повторяет ритм. рисунок за педагогом.	Ребенок часто то ускоряет, то замедляет движение без изменения звучания музыки. Самостоятельно не слышит сильную долю, поэтому часто ошибается во времени начала движения. Различает темпы, но не слышит окончания фразы. Простой ритмический рисунок повторяет с ошибками.
2. Двигательная и музыкальная память. Ориентация в пространстве и	Легко запоминает танцевальную лексику; выполняет движения, соответствующие музыкальному	Ребенок не сразу запоминает танцевальные движения, но правильно выбирает	Ребенок медленно запоминает показанные педагогом движения, их последовательность в

координация движений.	сопровождению. Ребенок легко выполняет пространственные перестроения; четко координирует свои движения при выполнении танцевально-тренировочных упражнений.	соответствующую музыкальному фрагменту лексику. Умеет держать рисунки танца, дистанции; в целом неплохо координирует работу рук, ног, головы и корпуса; старается согласовывать свои движения со всеми участниками.	танце; не уверен в выборе соответствующих музыке движений; в пространственных перестроениях часто ошибается в выборе направления, плохо держит линию, интервал; его движения не четки, не закончены, координация тела нарушена.
3.Физические данные: гибкость и пластичность, сила и выносливость	Ребенок имеет хорошую растяжку, хорошую гибкость позвоночника; высокий подъем стопы; легкий стремительный прыжок; большую амплитуду движений; вынослив и работоспособен на занятии.	Ребенок имеет не лучшую растяжку и гибкость, но постоянно работает над своим телом и имеет улучшения. Особенности строения стопы не позволяют демонстрировать высокий подъем, амплитуда движений невелика, но его работоспособность дает надежду на рост.	Ребенок имеет малую подвижность в суставах и недостаточную эластичность мышц. Упражнения на сгибание и прогибы даются тяжело. Амплитуда движений мала, подъем стопы держит плохо. В прыжке почти не отрывается от пола, носком не отталкивается. Имеет слабые ноги, быстро устает на занятии.
4.Артистичность	Ребенок живо реагирует на музыку, имеет собственное представление о музыкальном образе; творчески использует знакомые движения в импровизациях собственного сочинения; выразительно исполняет выученные танцы, на сцене раскрепощен и свободен.	Ребенок любит выражать через музыку и движения свои эмоции; с удовольствием выполняет творческие задания; старателен в исполнении танцев, на сцене пытается донести до зрителя хореографический образ.	Ребенок равнодушен к музыке, плохо справляется с творческими заданиями, имеет слабое воображение; не умеет импровизировать на заданную тему. Не эмоционален в исполняемых танцах. Не готов к выступлению на сцене.

Результаты диагностики. Базовый уровень II год обучения

Критерии Показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
---------------------	-----------------	-----------------	----------------

1.Чувство ритма	Ребенок четко выполняет танцевальные движения в разных темпах, слитно и отрывисто; увеличивает или уменьшает амплитуду движений в зависимости от динамики звучания; воспроизводит разнообразные ритмические рисунки; умеет определять музыкальный размер (2/4,3/4, 4/4) и четко следовать ритму.	Ребенок выполняет танцевальные движения соответственно звучащей музыке – ровно и ритмично; реагирует на изменение темпа, динамики; воспроизводит самостоятельно заданный педагогом ритм в основном правильно; слышит разницу в метрической пульсации, старается выполнять движение ритмично.	Ребенок слышит темповые и динамические изменения в музыке, но не всегда успевает на них реагировать; ритмические рисунки воспроизводит с ошибками; трудно усваивает упражнения с музыкальным размером, неверно чередует по слуху акценты в музыке.
2.Ориентация в пространстве и координация движений. Двигательная и музыкальная память.	Имеет хорошую координацию движений, безошибочно выполняет пространственные перестроения соответственно уровню подготовки. Устойчиво держится на полупальцах и в классических упражнениях на середине зала.	Координирует свои движения с небольшими неточностями. Имеет незначительные ошибки в выполнении пространственных перестроений. В классических упражнениях на полупальцах, в основном, имеет нормальную устойчивость.	Имеет недостаточную координацию движений, классических упражнениях на середине зала, ошибается в выполнении пространственных перестроений. Имеет слабую устойчивость в классических упражнениях на середине зала, в упражнениях на полупальцах.
3.Физические данные: сила и выносливость, гибкость и пластичность	Легко справляется с физическими нагрузками на занятиях. Выполняет шпагат. Выполняет танцевальные элементы легко, пружинно и в быстром темпе. Имеет высокий прыжок и натянутые ноги.	Справляется с физическими нагрузками на занятиях, только выполняет неполный шпагат. Правильно выполняет танцевальные элементы, сохраняя темп движения и легкость исполнения. Имеет средний прыжок, старается натягивать ноги.	Имеет слабую растяжку в шпагате. Танцевальные элементы выполняет неточно с отставанием в темпе и недостаточно легко. Имеет низкий прыжок, ноги не натягивает.
4.Артистичность	Умеет держать себя на сцене, любит выступать перед публикой, передает в танце настроение, характер, идею. Любит сам сочинять, импровизировать под	На сцене выразителен в танце, старается следовать всем рекомендациям педагога. Любит творческие задания на занятиях охотно их	На сцене малоэмоционален, забывает об улыбке. Творческие задания на занятиях выполняет неохотно, неуверенно и безынициативно.

	музыку, быстро находит нужные движения.	выполняет.	
--	---	------------	--

Результаты диагностики. Базовый уровень III год обучения

Критерии Показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1. Чувство ритма	Ребенок воспроизводит более сложные ритмические рисунки; умеет увеличивать или замедлять скорость исполнения; умеет выделять акценты в музыке силой, амплитудой и выразительностью движений; четко следует ритму, метрической пульсации.	Владеет своим телом, имеет навыки координации движений, согласовывает их в коллективном исполнении; хорошо ориентируется в пространстве; внимателен и собран, хорошо запоминает и учит танцы, бывает неточен в исполнении движений, фигур, рисунков.	Ограниченно владеет телом, недостаточно устойчив. Избирательно координирует свои движения; неуверенно выполняет пространственные перестроения; долго запоминает и учит танцы, в итоге допускает ошибки в исполнении.
2. Ориентация в пространстве и координация движений.	Имеет хорошую устойчивость, четкую координацию движений. Свободно ориентируется в пространстве. Быстро запоминает и учит танцы, музыкален и конкретен.	Владеет своим телом, имеет навыки координации движений, согласовывает их в коллективном исполнении; хорошо ориентируется в пространстве; внимателен и собран, хорошо запоминает и учит танцы, бывает неточен в исполнении движений, фигур, рисунков.	Ограниченно владеет телом, недостаточно устойчив. Избирательно координирует свои движения; неуверенно выполняет пространственные перестроения; долго запоминает и учит танцы, в итоге допускает ошибки в исполнении.
3. Физические данные: сила и выносливость, гибкость и пластичность	Имеет хорошую технику исполнения танцевальных элементов. Имеет эластичные связки, крепкий мышечный аппарат, большой танцевальный шаг, упругие и сильные ноги; хорошую выворотность и подвижность тазобедренного сустава; упругие руки; стремительные прыжки и вращения.	Свободно и легко исполняет более сложные технические движения. Умеет чередовать напряжение и расслабление, фиксировать положение тела и растягивать мышцы; варьировать амплитуду движений до максимальной. Имеет хорошую подвижность всех частей тела; высокий прыжок и устойчивое вращение.	Технически сложные элементы выполняет с ошибками и неточностями. Имеет недостаточную амплитуду движений, малую подвижность во всех суставах и ригидность мышц; слабые ноги, плохую выворотность; вялые либо слишком жесткие руки, низкий прыжок и неустойчивое вращение.

4.Артистичность	Умеет жить в танце, танцует всем телом. Имеет осмысленный жест и движение, ясно воплощает мысль и чувство в танце.	Эмоционально выразительно исполняет танцы; слаженно работает в коллективе.	Механически выполняет движения танца не внося в них внутренне содержание. Тело существует отдельно от музыки, не выражая никаких эмоций.
-----------------	--	--	--

2.5.Методические материалы

При составлении данной программы был изучен опыт известных педагогов в области хореографии: С.Н.Головкиной, М.Васильевой-Рождественской, Г.П.Гусева, Л.В.Богомоловой; были использованы изданные учебные программы: С.Е. Бахто «Ритмика и танец», Программа по ритмике и бальному (массовому) танцу для общеобразовательных школ.

Задачи данной программы опираются на **дидактические принципы**:

- *доступности* (от простого к сложному);
- *наглядности* (показ и объяснение);
- *систематичности* (повторность и развитие).

Для достижения конечного результата в процессе реализации программы используются следующие **дидактические методы**:

- **наглядно-слуховой** (прослушивание и целостное восприятие музыки) - для осмысливания музыки;
- **наглядно-зрительный** (показ всего танца, его отдельных элементов) - для восприятия движений;
- **словесный** (пояснения к каждому движению, напоминания по ходу танца) - для понимания проделанного;
- **упражнения** (многократное повторение) - для запоминания, усвоения, закрепления материала;
- **использование игровых форм** - для стимулирования учебной деятельности;
- **создание ситуаций творческого поиска** - для развития познавательного процесса.

Составные части занятия:

1. *Разминочный комплекс.* Подготовка мышц к работе. Отработка отдельных элементов, создание нужного настроения. Организационные маневры. Пространственные

перестроения.

2. *Основная часть.* Разучивание танцевальных движений, постановка танца.
Репетиционная работа.

Используемый музыкальный материал.

1. Классическая, народная, популярная современная музыка в исполнении на фортепиано. (Разминка и разучивание танца).

2. Классическая, народная, эстрадная музыка в аудиозаписи (кассеты, диски).
(Разминка, танцы).

АЗБУКА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Основные позиции ног в классическом танце

Во всех этих позициях подразумевается, что опора приходится на обе ноги равномерно.

I позиция – ступни, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу (180°).

II позиция – ноги находятся на расстоянии одной ступни друг от друга, носки разведены в стороны (180°).

III позиция – пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны (180°).

IV позиция – одна нога находится впереди другой на расстоянии одной ступни; носок ноги, стоящей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади.

V позиция – ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга (пятка одной ноги соприкасается с носком другой).

Все перечисленные позиции носят название «открытые позиции». Существуют также прямые, свободные и закрытые позиции.

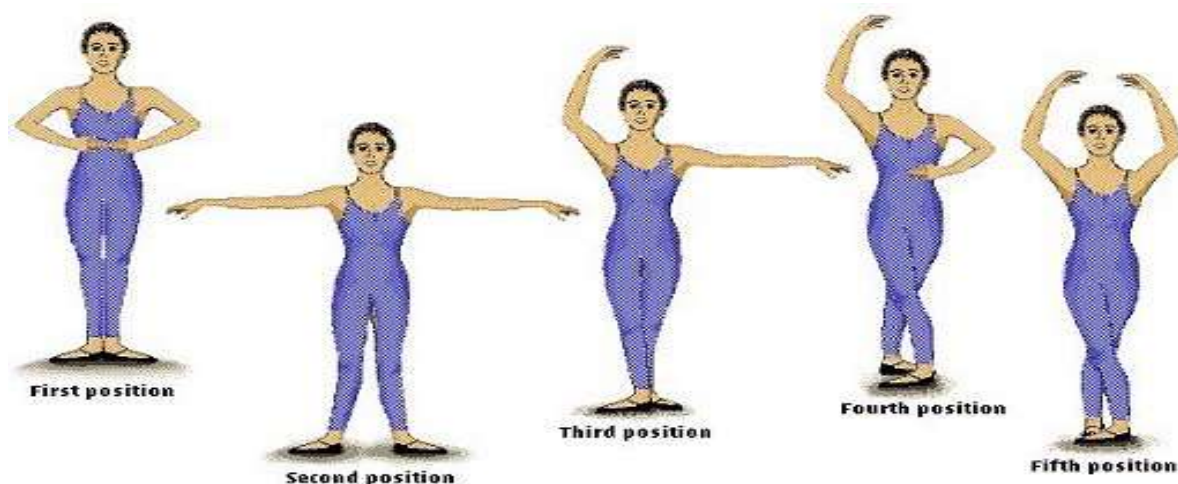
Основные позиции рук в классическом танце

I позиция – округленные в локтях и кистях руки опущены вниз на уровне диафрагмы, слегка отделены от корпуса.

II позиция – руки разведены в стороны на уровне плеч.

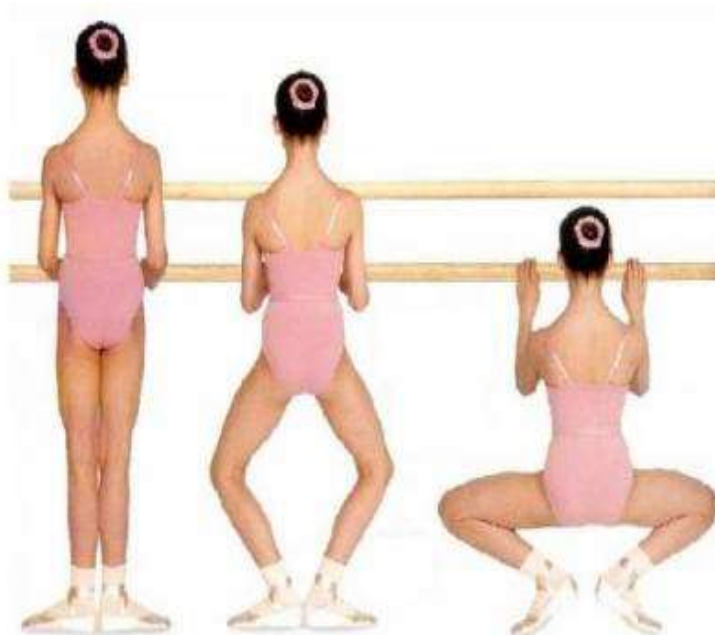
III позиция – округленные в локтях руки подняты вверх над головой.

Из основных позиций образуется множество производных положений.



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ

ЭКЗЕРСИСА ДЕМИ ПЛИЕ, ГРАНД ПЛИЕ (ПОЛУПРИСЕД, ПРИСЕД)



Цель упражнения – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

1. Полуприсед (деми плие)

Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.

2. Присед (гранд плие)

Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног.

Сгибание и разгибание должно выполняться плавно, в одном темпе. Темп средний. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у станка) или обе руки (если движение выполняется на середине) из подготовительной позиции переводятся из подготовительной позиции через первую позицию во вторую. Затем с началом сгибания ног рука (или обе руки) опускается из второй позиции в подготовительную, а с началом разгибания ног рука снова переводится через первую позицию во вторую.

ТЕРМИНОЛОГИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

- pas (па) - шаг, движение или комбинация движений, употребляется как равнозначное понятию танец.
- demi plie (деми плие) - неполное приседание, не отрывая пяток от пола.
- grand plie (гранд плие) - глубокое, большое приседание до предела, с отрывом пяток от пола.
- relevé (релеве) - поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
- battement tendu (батман тандю) - «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
- croisee (круазе) - поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.
- efface (эфасе) - развернутое положение корпуса и ног без скрещенных линий.
- ecartee (экарте) - отводить, раздвигать, поза, при которой фигура повернута по диагонали.
- arabesque (арабеск) - поза с вытянутой назад ногой, выпрямленной в колене.
- attitude (аттитюд) - поза, при которой у вытянутой назад ноги колено согнуто.
- port de bras (пор де бра) - упражнения для рук, корпуса, головы. Наклоны корпуса, головы.
- pas de bourree (па де буре) - танцевальный шаг, перемещение с небольшим продвижением.
- petit (пти) - маленький.
- demi (деми) - средний, небольшой
- (гранд) - большой
- tour (тур) - поворот
- tour chaine (тур шене) - быстрые повороты один за другим
- battement (батман) - размах, биение.
- pirouette (пируэт) - быстрое вращение на полу.
- rond (ронд) - движение ногой по круговой траектории.
- développé (девелопе) - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.
- terboushon (тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди)
- allongée (аллянже) - «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.
- picce (пикке) - «колющий», быстрое многократное касание носком пола.
- balance (балансе) - «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.
- adagio (адажио) - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелиант, все виды равновесий, пируэты, повороты.



БАТМАН ТАНДЮ (ВЫТЯНУТЫЙ)

(положение ноги на носок вперед, в сторону, назад)

Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.

Цель упражнения – научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.

Батман тандю вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении батман тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Центр тяжести туловища на опорной ноге, носок от пола не отрывается.

Следить за тем, чтобы колени оставались предельно вытянутыми и обе ноги сохраняли «выворотность». В момент дотягивания ноги не должно быть упора на носок. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

При выполнении вперед скольжение начинается пяткой, а обратно стопа возвращается носком в ИП. При выполнении назад скольжение начинает носок, а обратно стопа возвращается пяткой в ИП.

Музыкальный размер в начале разучивания – $4/4$, темп медленный. Позднее выполняется движение из затакта. Музыкальный размер – $2/4$, темп средний.



БАТМАН ТАНДЮ ЖЕТЕ (ВЗМАХ)

Вырабатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения.

Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю.

Выполняется по первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед – книзу, в сторону – книзу, назад – книзу.

Батман тандю жете выполняется так же, как и батман тандю, но при достижении положения на носок нога не задерживается, а взмахом продолжает движение, где фиксируется на высоте середины голени опорной ноги (45°). Обе ноги должны быть «выворотны», мышцы ног подтянуты, а во время взмаха подъем и пальцы работающей ноги должны быть предельно натянуты.

В ИП возвращается скольльзящим движением через положение на носок.

Музыкальный размер в начале разучивания – $4/4$ или $2/4$, темп медленный. По мере усвоения упражнения взмах ноги выполняется из затакта, темп средний.

Grand battement jeté при разучивании



- 1. энергично - вверх и сдержанно - вниз**
- 2. не поднимать выше 90 градусов**

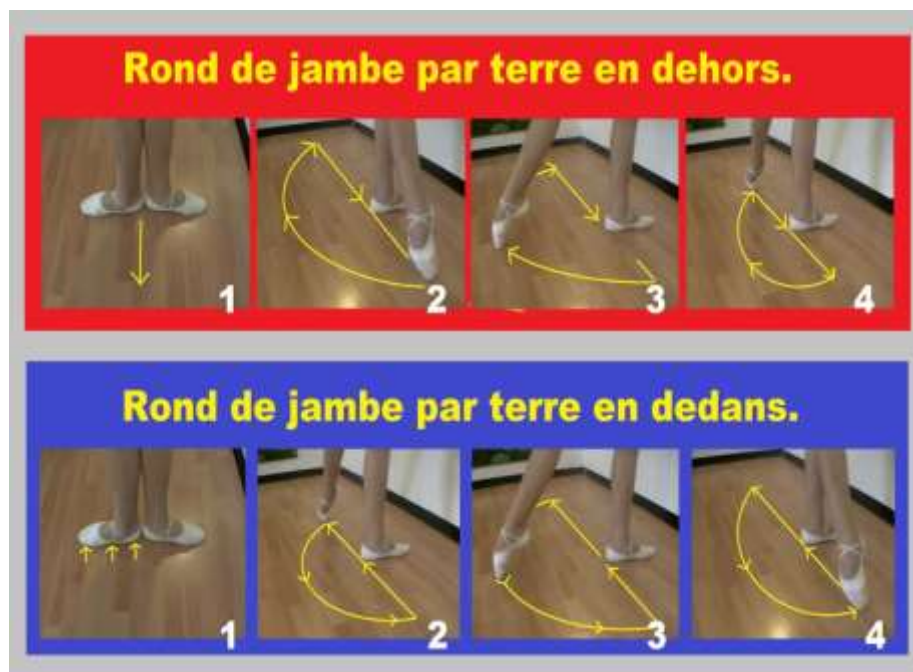
ГРАНД БАТМАН (ВЗМАХ ПРАВОЙ ВПЕРЕД, В СТОРОНУ, НАЗАД)

В этом положении нога находится как при выполнении больших батманов жете (взмахов), фиксированных на 90°, так и при медленном поднимании ноги – релеве лян.

Большие взмахи в воздух и возвращение в исходное положение выполняются по первой или пятой позициям по трем направлениям: вперед, в сторону, назад. Из исходной позиции нога взмахом поднимается в воздух, проходя по полу скользящим движением, как и в батман тандю жете, с фиксацией ноги на 90° (в дальнейшем выше), и возвращается скольжением через батман тандю в ИП. Следить за сохранением «выворотности» и натянутости колен, подъема и пальцев работающей ноги. Центр тяжести туловища перенести на опорную ногу. При выполнении большого взмаха вперед и в сторону туловище должно оставаться строго вертикальным. При выполнении взмаха назад разрешается незначительный наклон туловища вперед.

Музыкальный размер – 4/4. В начале разучивания темп медленный. По мере усвоения взмах ноги выполняется из-за такта, темп средний, и увеличивается высота взмаха по трем направлениям: кверху, а затем вверх.

При выполнении релеве лян нога медленно поднимается вперед, в сторону или назад так же медленно опускается в исходную позицию (через батман тандю). По мере усвоения высота также увеличивается, как в гранд батман кверху и вверх.



РОНД ДЕ ЖАМБ ПАРТЕР (КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ НОСКОМ ПО ПОЛУ)

Основная задача упражнения – развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой «выворотности» ног.

Движение выполняется вперед – ан деор и назад – ан де дан.

Ан деор (наружу)

Из первой позиции скользящее движение вперёд на носок (батман тандю), сохраняя предельную «выворотность» и натянутость ног, переводится скольжением во вторую позицию до положения правая в сторону на носок, затем, сохраняя «выворотность» и натянутость, проводится назад на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию.

Ан дедан (внутри)

При выполнении упражнения назад (ан дедан) нога из первой позиции скольжением отводится назад на носок, затем переводится скольжением в сторону на носок (до второй позиции), из второй позиции скольжением в положение правая вперед на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию.

Центр тяжести туловища сохраняется на опорной ноге. Работающая нога должна проходить «выворотно» все основные положения ног на носок в одном темпе. Через первую позицию нога проводится скользящим движением с обязательным опусканием на пол всей стопы.

Музыкальный размер 3/4, 4/4, темп средний.



ПОР ДЕ БРА (УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА И РУК)

Группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость руки координацию движений.

Здесь дана одна из форм пор де бра, заключающаяся в сгибании туловища впереди разгибании его, наклоне туловища назад и возвращении в исходное положение.

Упражнение выполняется у опоры и на середине зала из пятой позиции в положении лицом (ан фас) или в полповорота (круазе, эфасе). Перед началом упражнения руки переводятся из подготовительной позиции через первую во вторую.

Пятая позиция ног, вторая позиция рук

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вперед, большой палец внутрь.

Пятая позиция ног, третья позиция рук

Пор де бра вперед, руки в третьей позиции (наклон туловища вперед, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах).

Пятая позиция ног, первая позиция рук

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.

Пор де бра назад, третья позиция рук

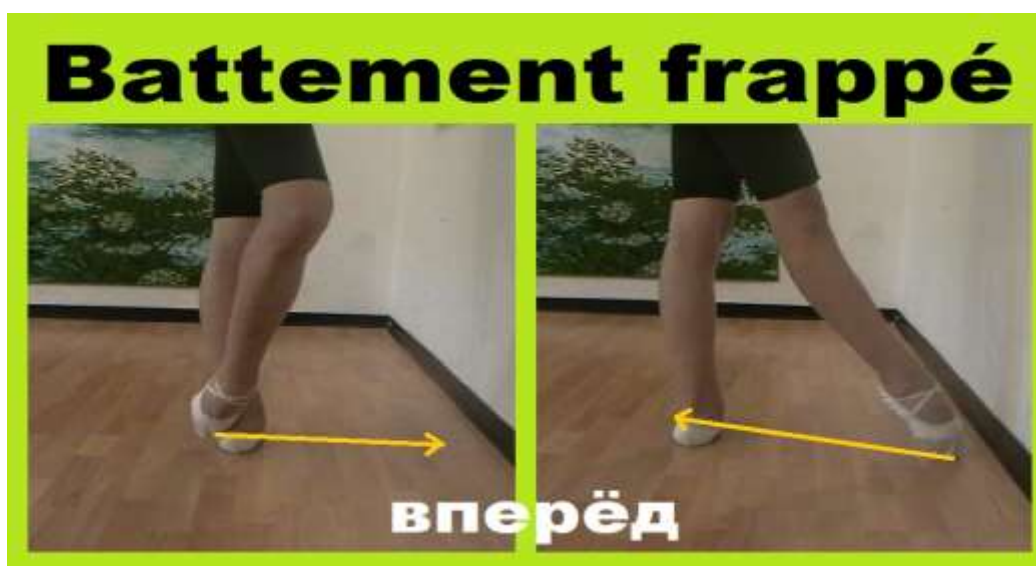
Наклон туловища назад, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, поворот головы направо (наклон туловища назад выполнять только плечами назад, не расслабляя мышцы поясничного отдела).

Выполнять упражнение плавно, соблюдая точные позиции рук, сопровождая их движение взглядом и поворотом головы. Музыкальный размер—3/4, 4/4, темп медленный.

СЮР ЛЕ КУ ДЕ ПЬЕ (ФИКСИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СОГНУТОЙ НОГИ НА ЩИКОЛОТКЕ)

Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения батман фраппе, батман фондю, пти батман, ботю. Правая, согнутая слегка разогнутой стопой, находится над щиколоткой другой ноги, прикасаясь к ней наружной частью стопы. Пальцы отведены назад.

Положение сюр ле ку де пье выполняется впереди и сзади. В том и другом случае колено согнутой ноги должно быть «выворотно» и направлено точно в сторону по линии плеча.



Батман фраппе состоит из сгибания работающей ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибания ее на носок на начальном этапе обучения, а по мере усвоения в положении книзу – на полупальцах с опусканием в различные позы в положение на носок или книзу.

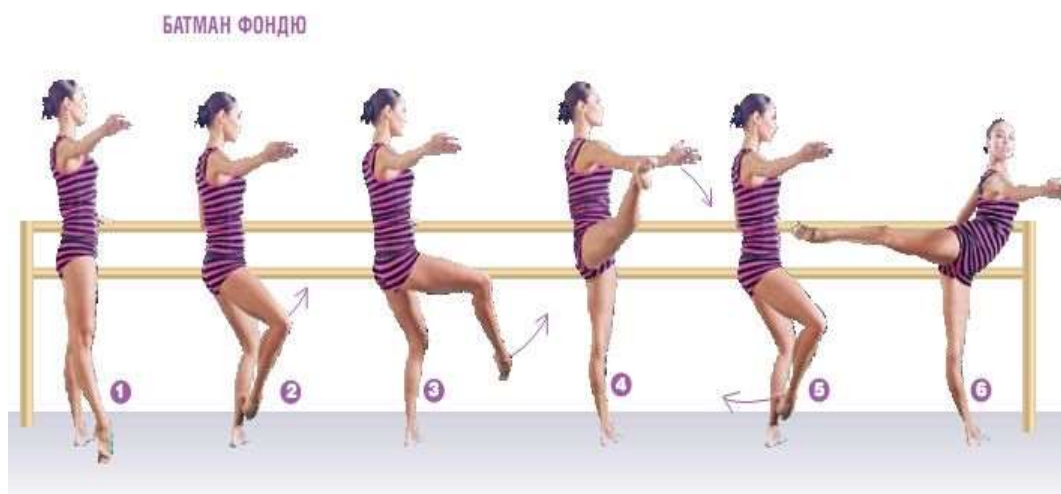
Сначала упражнение разучивается с разгибанием ноги в сторону, затем вперед и позднее назад лицом к опоре в медленном темпе. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Когда сгибание и разгибание ноги по всем трем направлениям будет освоено, то сгибание ноги будет выполняться из затакта с акцентом на разгибание ноги.

Музыкальный размер – $2/4$, темп средний.

Сначала разучивается только положение сюр ле ку де пье впереди и сзади. Нога из пятой позиции фиксируется над щиколоткой другой ноги и снова опускается в пятую позицию. Это упражнение рекомендуется разучивать лицом к опоре. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, сохраняя правильную осанку и центр тяжести туловища на опорной ноге.

По мере усвоения положения ноги на щиколотке впереди и сзади разучивается смена положения впереди и сзади в медленном темпе, а по мере усвоения – в быстром темпе. Для разучивания дубль фразпе на полупальцах и в сочетании с деми плие в позы.



Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения **батман фондю**. Данное упражнение заключается в сгибании ноги в положение сюр ле ку де пье с вытянутым «подъемом», одновременным полуприседом на опорной ноге и разгибанием работающей ноги на носок или книзу в одном из трех направлений.

Сначала разучивается только положение сюр ле ку де пье впереди, затем сзади. После этого разучивается полуприсед на опорной ноге и разгибание работающей ноги сначала в сторону, затем вперед и назад лицом к опоре

Музыкальный размер – $2/4$, темп медленный. Движение выполняется очень плавно.

Необходимо следить за «выворотностью» ног и за распределением центра тяжести туловища на опорной ноге. Когда движение хорошо усвоено, могут быть введены различные положения рук, особенно при выполнении упражнений на середине зала.

ДЕВЕЛОПЕ (СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ НОГИ НА 90° И ВЫШЕ)

Упражнение развивает «выворотность» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и является подводящим упражнением для выполнения девелопе.

Если нога будет разгибаться вперед, то из исходной позиции она переводится из положения сюр ле ку де пье впереди. Если же нога разгибается назад, – из положения сюр ле ку де пье сзади.

Затем работающая нога скользит по опорной ноге вверх (но не касаясь ее) и раскрывается в требуемом направлении. Если нога разгибается в сторону, то, немного не

доводя носок до колена опорной ноги, ее нужно перевести на внутреннюю часть опорной ноги и затем разогнуть.

При выполнении необходимо следить за «выворотностью» бедра, натянутостью подъема и пальцев.

Когда пассе будет хорошо усвоено, вводится вторая часть движения – разгибание ноги в одном из трех направлений вперед, в сторону, назад. Сначала девелопе разучивается в сторону, затем вперед и позднее назад. В сторону и назад разгибание ноги разучивается лицом к станку. Движение выполняется плавно. Необходимо следить за «выворотностью» ноги во время ее разгибания и возвращения в исходное положение. Музыкальный размер — 3/4, 4/4, темп медленный. При выполнении на середине могут быть даны различные повороты туловища и положения рук. Положение пассе может быть применено и при переводе ноги из одной позы в другую.

Девелопе выполняется из пятой позиции в положении кверху, а по мере усвоения вверх в трех направлениях и на полупальцах, в позы.

УРОК ХОРЕОГРАФИИ КАК ФОРМА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

В зависимости от педагогических задач уроки хореографии можно классифицировать:

- Обучающий
- Тренировочный
- Контрольный
- Разминочный
- Показательный

Рассмотрим более подробно каждый из них.

Обучающий урок. Основная задача данного вида урока – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Обучающий урок присущ в основном подготовительному периоду тренировки. Характерными особенностями его является использование отдельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к «генеральному» движению.

В многолетней подготовке данный вид урока находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной и углубленно-специальной подготовки при освоении новых композиций.

Тренировочный урок. Главная задача этого вида урока – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня спортивного мастерства. Такой урок можно применять вместо вольных упражнений или как отдельный вид тренировочного занятия. В последнем случае подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений.

По сравнению с обучающим уроком тренировочный является более узконаправленным, насыщается элементами обязательной и произвольной программы, сокращается по времени за счет уменьшения количества упражнений, проведения их серийно-поточным методом.

Контрольный урок. Задача этого урока – подведение итогов освоения очередного раздела хореографической подготовки. Например, после освоения элементов классического танца провести «открытый урок», выставя оценку (по пятибалльной системе) каждому студенту или спортсмену.

Возможно проведение контрольного урока в виде приема нормативов, включая элементы хореографии в тесты по технической подготовке (например, выполнение перекидного прыжка, прыжка шагом, поворота на 360° в равновесие). Оценивается упражнение с учетом требований и сбавок, указанных в правилах соревнований по спортивной и художественной гимнастике, по акробатике, спортивной аэробике.

Разминочный урок. В период непосредственной подготовки к соревнованиям рекомендуется выполнять стабильный комплекс упражнений, цель которого – разогрев организма и снятие излишней психологической напряженности (возбуждения или, наоборот, заторможенности). Этому способствуют привычные, индивидуально подобранные упражнения, которые по мере усвоения студенты или спортсмены выполняют самостоятельно (индивидуальная разминка).

Показательный урок. С возросшей популярностью зрелищных видов гимнастики большим количеством показательных выступлений появилась необходимость в показательном уроке, где обычно участвует группа спортсменов в виде шоу-программы. В таком уроке нет необходимости выдерживать «физиологическую кривую», ведь гимнастки выходят на помост, проделав обычную индивидуальную, соревновательную разминку. Главное здесь – это зрелищность, которая будет определяться оригинальностью подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений, согласованностью работы и высоким индивидуальным мастерством участников.

СРЕДСТВА ХОРЕОГРАФИИ

Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства хореографии.

Основное содержание составляют движения классического, народного и современного бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца.

Важное значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой.

Следующая группа средств – это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений.

И, наконец, специфические группы движений, такие, как акробатические, полуакробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала, на гимнастическом бревне:

- У опоры – лицом или боком к опоре.
- На середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.
- При выполнении хореографических упражнений на гимнастическом бревне применяются как положения продольно, так и поперек.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц. Подготовительные упражнения – основное средство хореографической подготовки на этапах начальной подготовки.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ХОРЕОГРАФИИ

Структура занятия хореографии является классической: подготовительная, основная, заключительная части.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации обучающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части занятия.

Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе народных танцев, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают

суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Для проведения упражнений применяются различные методы: отдельный, в движении, игровой (например, в виде музыкальной игры).

Та часть занятия, в которой решаются основные задачи, является основной. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, элементов народных танцев, элементов свободной пластики, акробатических и общеразвивающих упражнений.

В зависимости от применяемых средств основную часть занятия можно представить в семи различных вариантах (рис. 2). Данное деление, конечно, является условным, поскольку 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 народных, современных балльных танцев;
- третий преимущественно построен на движениях свободной пластики.

Варианты проведения основной части урока хореографии

1 – на основе движений классического танца

2 – на основе движений свободной пластики

3 – на основе движений народно-сценических и историко-бытовых танцев

4, 5,

6, 7 – смешанные типы уроков

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

Для воспитания умения слитного выполнения акробатических и хореографических движений (необходимого при выполнении вольных упражнений и упражнений на бревне) в основной части урока следует применять акробатические элементы: кувирки, медленные перевороты, маховые сальто.

Форма основной части зависит от организации урока. Наиболее простая форма – одночастная, когда упражнения проводятся только у опоры, только на середине или только на бревне. Возможны двухчастная (у опоры, затем на середине; на середине, затем на бревне и т. д.) и трёхчастная формы. При продолжительности урока 25–30 мин. рекомендуется одночастная форма, если же длительность урока 45–60 мин. то применяются двух- и трёхчастные формы.

В заключительной части урока 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 урока подводятся итоги. Во время контрольного урока дается оценка каждому спортсмену.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ УРОКА ХОРЕОГРАФИИ*

Построение урока определяется 4 условиями: соразмерностью отдельных частей урока; подбором упражнений и последовательностью выполнения; чередованием нагрузки и отдыха;

- составлением учебных комбинаций на уроке.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей урока хореографии может меняться. В среднем основная часть урока при любой его продолжительности составляет около 80% общего времени. Между тем в подготовительном периоде первая часть урока более длительна, чем в соревновательном. Если урок проводится в начале тренировочного занятия, то подготовительная часть займет около 10% времени всего урока, а заключительная, назначение которой готовить занимающихся к предстоящей работе на снарядах, не должна быть затянутой и вялой. В случае, когда урок заменяет вид гимнастического многоборья или дополняет его, подготовительная часть сокращается вдвое. При этом увеличивается доля времени, отведенного на заключительную часть урока. Подбор упражнений и методы проведения должны способствовать лучшему восстановлению, особенно если урок проводится в конце тренировочного занятия.

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. Рекомендуется сначала применять движения несложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая, однако, физическую трудность выполнения. Затем можно переходить к более сложным движениям, которые требуют большей степени внимания и затраты физических сил, и, наконец, применять упражнения наиболее сложные в координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку.

Важное место в построении урока занимает методика составления учебных комбинаций (комбинированных заданий), т. е. различных соединений из

движений классического и народных танцев, прыжков, равновесии, поворотов, акробатических элементов и т. п. Здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от квалификации хореографа. Однако и здесь существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать:

1. Возраст и возможности учениц, периодизацию спортивной тренировки, этап подготовки.

2. Логическую связь движений, а именно:

- положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего;

- все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь дополнительное (функцию связи).

3. Оптимальную трудность композиции. Не следует недооценивать или переоценивать возможности спортсменов и студентов.

4. Элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Хореографическая разминка проводится с музыкальным сопровождением. Функции аккомпаниатора – пианиста очень многогранны. Посредством музыкального сопровождения музыкант помогает тренеру организовать внимание занимающихся и воспитывает у них чувство ритма, музыкальность выполнения, передавать характер музыкального произведения пластикой движений, взглядом и поворотом головы. Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого вида 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 спортсменов и студентов понимать соответствие между характером музыки и характер движения. Соблюдение ритмического рисунка в соединении с творческой фантазией аккомпаниатора пианиста (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 в уроке происходит обратное

явление: музыка должна по своей форме подчиняться движению. Все комбинации урока должны строиться с учетом музыкальной фразы (тактовой квадратности), начинаться и заканчиваться вместе с нею. Музыкальные фразы могут быть малые и большие: четыре такта, восемь, шестнадцать, тридцать два и т. д. В повседневном тренировочном процессе аккомпаниатор пианист творчески участвует в построении урока и музыкальном воспитании студентов, умело подбирая музыкальную литературу в тех случаях, когда задание тренера-преподавателя требует готовой музыкальной формы. Очень важна профессиональная подготовка пианиста, умение перейти в необходимый момент на импровизацию.

Импровизационная музыка должна строго подчиняться рисунку заданной тренером-преподавателем 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 урока хореографии имеет мастерство аккомпаниатора – пианиста, 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 отвлеченными, монотонными и примитивными. Общими канонами для подбора музыкальных произведений являются танцевальность, образность, оптимистический характер, завершенность мелодии.

2.6.Список литературы:

1. Базарова Н. П. Классический танец. – Ё: «Искусство», 1984. 184с.
2. Бирюкова Ё. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990. – 18с.
3. Блок Ё. Д. Классический танец. История и современность. – М.: «Искусство», 1987. – 502с.
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Ё.: «Искусство», 1963. – 192с.
5. Васильева Е. Д. Танец. М.: «Искусство», 1968. – 247с.
6. Габриелова Е. В. О хореографической разминке в гимнастике // Гимнастика. – Вып.1, 1975. – С. 30–35.
7. Газета «Советский спорт». – 1960. – 8 сентября. – 4с.
8. Брыкин А. Т., Смолевский В. М. Гимнастика. – М.: ФИС, 1985. – 368с.
9. Дени Г., Дассвиль Ё. Все танцы: Сокр. пер. с франц. – Киев: Муз. Украла, 1983. – 342с.
10. Добровольская Г. Н. Танец, пантомима, балет. – Ё.: «Искусство», 1975. – 124с.
11. Костровицкая В. С., Писарев А. А. Школа классического танца. – Ё.: «Искусство», 1976. – 270с.
12. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца. – Ё: «Искусство», 1972. – 238с.
13. Ёисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: ФИС, 1984. – 176с.
14. Мартовский А. Н. Гимнастика в школе. – М: ФИС, 1976. – 186с.
15. Мессерер А. М. Уроки классического танца. – М.: «Искусство», 1967. – 552с.
16. Морель Ф. Р. Хореография в спорте. – М.: ФИС, 1971. – 110с.
17. Решетников Г. С. Гимнастика мужчины. – М.: ФИС, 1986. – 110с.
18. Смирнова М. В. Классический танец. Методическое пособие. – М., 1968. – 48с.
19. Степанова Л., Стенюшина А. Классический танец. Методическое пособие. – М.: «Советская Россия», 1967. – 36с.
20. Стуколкина Н. М. Четыре экзерсиса. – М: ВТО, 1972. – 399с.
21. Тарасов Н. Классический танец. – М.: «Искусство», 1971. – 478с.
22. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: «Искусство», 1967. – 654с.
23. Ярмолевич Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. – Л.: Музыка, 1968. – 143с.

МЕТОДИКА ПОЭТАПНОГО ОБУЧЕНИЯ КЛАССИЧЕСКИМ ПРЫЖКАМ

Методика обучения заключается в рассказе, показе, изучении подводящих упражнений (выполнение у опоры), по необходимости с помощью товарища или преподавателя и по степени усвоения – самостоятельно.

Дозировка 8–16 раз в зависимости от темпа и задач урока.

Этапы обучения:

1. Подводящие упражнения;
2. Работа над техникой отталкивания, фазой полета и приземлением;
3. Работа над амплитудой и выразительностью;
4. Совершенствование техники выполнения.

МАЛАЯ ГРУППА ПРЫЖКОВ

Прыжки разучиваются лицом к опоре при выполнении прыжка в сторону, боком к опоре при выполнении прыжка вперед и назад. По мере усвоения выполняются на середине по трем направлениям – вперед, в сторону, назад; затем в повороте на 90°, 180°, 360° и в сочетании с различными элементами экзерсиса и элементами ИВС. При обучении выполняются в медленном темпе, затем темп ускоряется, и по мере усвоения прыжок выполняется на середине. Следить за осанкой, за фазой приземления и фиксацией стопы на полу. Руки во время прыжков из подготовительной позиции поднимаются в I-ю позицию, затем в III-ю и опускаются через II-ю позицию в подготовительную.

SAUTE (COTE)

Прыжок с двух ног на две. Выполняется по всем позициям ног.

Обучение производится лицом к опоре, толком ногами и толчком руками от рейки, выполнять затяжной прыжок вверх с подтянутыми мышцами туловища и ног, затем по мере усвоения выполняется на середине.

Подводящие упражнения: ИП – I, II, V позиции ног

CHANGEMENT DE PIED (ШАЖМАН ПЬЕ)

Прыжок с двух ног на две со сменой положения ног в v-й позиции.

Подводящие упражнения к выполнению данного прыжка применять аналогично saute (cote).

ESCAPPE (ЭШАПЕ)

Прыжок с двух ног на две из v-й позиции во ii-ю и обратно.

Подводящие упражнения: ИП – V-я позиция ног

GLISSADE (ГЛИССАД)

Прыжок с двух ног на две (скольжением, продвижением вперед, в сторону, назад) из v-й позиции в v-ю и обратно

Подводящие упражнения: ИП – V-я позиция ног.

PAS JETE (ПА ЖЕТЕ)

Прыжок вверх с одной ноги на одну в положение sur le cou de pied выполняется на месте, с продвижением вперед или назад

PAS DE BASQUE (ПА ДЕ БАСК)

Прыжок с двух ног на две из v-й позиции ног в v-ю.

Выполняется вперед и по дуге вправо и влево

Обучение проводится боком к опоре, по мере усвоения выполняется на середине в сочетании с другими прыжками и элементами экзерсиса.

SOUBRESAT (СУБРИСО)

Прыжок из v-й в v-ю с двух ног на две

ASSAMBLE (АССАМБЛЕ)

Прыжок из v-й в v-ю позицию с двух ног на две

Разучивается лицом к опоре, сначала выполняя схему прыжка без подскока, затем сам прыжок. После освоения выполняется на середине отдельно и в сочетании с другими прыжками.

СРЕДНЯЯ ГРУППА ПРЫЖКОВ

SISSONNE FERME (СИССОН ФЕРМЕ)

Прыжок из v-й позиции ног в v-ю, с двух ног на две в продвижении вперед, в сторону, назад

Аналогично выполняется в любом из трех направлений. Разучивается боком у опоры, в сочетании с grand battement (гранд батман) на середине с элементами экзерсиса и элементами ИВС.

SISSONNE TOMBE (СИССОН ТОМБЕ)

Прыжок с двух ног на одну из v-й позиции ног в выпад по трем направлениям – вперед, в сторону, назад

Разучивается боком у опоры с элементами экзерсиса и элементами ИВС, по мере освоения выполняется на середине. В процессе совершенствования прыжка выполняется в повороте на 180 и 360°.

SISSONNE OUVERTE (СИССОН УВЕР)

Прыжок с двух ног на две с выполнением по трем направлениям вперед, в сторону, назад и en tournant (ан турпан) в повороте на 180 и 360 °

Разучивание боком и лицом к опоре, применяя освоенные ранее элементы passe (пассе), developpe (девелопе) и прыжок saute (соте) и assemble (ассамбле) в сочетании с элементами экзерсиса и элементами ИВС, по мере усвоения выполняется на середине.

БОЛЬШАЯ ГРУППА ПРЫЖКОВ

SISSON NE OUTER (СИССОН ФУЭТЭ)

Прыжок с одной ноги на одну с поворотом на 180

Разучивается боком у опоры в сочетании с батман жете, гранд батман жете и в соединении с элементами ИВС. По мере усвоения выполняется с поддержкой партнера, затем самостоятельно, на середине с левой или с правой ноги, поочередно или в соединении с pas chasse (па шассе или шагом галопа).

ENTRELESE (ЕНТРЕЛЕСЕ – «ПЕРЕКИДНОЙ»)

Прыжок с одной ноги на одну с поворотом на 180 ° со сменой положения ног сзади

Разучивается «перекидной» боком у опоры, обозначая сначала только взмахами схему прыжка, продвигаясь вдоль опоры, затем в прыжке и в дальнейшем в сочетании с гранд батман, по мере усвоения – с поддержкой партнера или самостоятельно на середине из различных положений с разбега, с шага галопа, с одного шага.

Подводящее упражнение: ИП – стоя левым боком у опоры.

SOUT DE BASQUE (СОТБАСК)

Прыжок с одной ноги на другую ногу

Прыжок разучивается боком у опоры, выполняя схему прыжка шагами и взмахами, затем в подскоке у опоры, при необходимости с помощью партнера или самостоятельно на середине выполняется с разбега, с шага галопа, с одного шага.

GRAND JETE (ГРАНД ЖЕТЕ)

Прыжок из v-й позиции с одной ноги на одну ногу (в шпагат)

Методика обучения: прыжок шагом.

- 1) Стоя лицом к опоре, взмахи назад; стоя спиной к опоре, взмахи вперед.
- 2) Стоя на гимнастической рейке (5–6 снизу), амплитудные взмахи назад до положения в шпагат.
- 3) Взмахи вперед и назад в продвижении от одной границы зала к другой, по диагонали, по кругу.
- 4) Прыжок через «ориентир».
- 5) Выполнение прыжка шагом с помощью товарища или вдоль гимнастической стенки или станка с опорой на рейку или станок.
- 6) Самостоятельное выполнение прыжка с 2–3 шагов разбега с шага 1) галопа (па шассе), с одного шага.

Разучивается прыжок при наличии шпагата, – сначала боком у опоры выполняются взмахи вперед и назад, по мере усвоения перешагивание через ориентир, затем перепрыгивание. На гимнастической стенке, стоя в упоре на согнутой правой на 4 или 6 рейке снизу, взмах левой назад, выпрямляя опорную в положение шпагат в воздухе, выполнение прыжка на середине с помощью партнера и самостоятельно с разбега, с шага галопа или с одного шага.

GRAND JETE EN TOURNANT (ГРАНД ЖЕТЕ АН ТУРНАН)

Прыжок из v-й позиции в v-ю с двух ног на одну в повороте на 360° в шпагат

Разучивается при выполнении качественного прыжка в шпагат. Поворот разучивается отдельно, затем в соединении с прыжком. Возможно выполнение прыжка с дополнительными шагами после поворота.

GRAND SOUBRESAT (СУБРИСО)

Прыжок из v-й позиции ног в v-ю с двух ног на две

JETE RENVERSE (ЖЕТЕ РЕНВЕРСЕ)

Прыжок из v-й позиции ног с двух ног на одну

Сначала разучивается продвижение по дуге шагами, затем в прыжке с малой амплитудой в медленном темпе. По мере усвоения выполняется с фазой полета в быстром темпе. Этот же прыжок можно выполнять в положение аттитюд или в кольцо.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ В НАРОДНОМ СТИЛЕ

«Разножка» толчком двумя прыжок вверх согнувшись, ноги врозь, руки вперед в стороны.

Подводящие упражнения:

«щучка»

Прыжок согнувшись руки вверх

Подводящие упражнения:

Выполнять с возвышенности, с мостика, на батуте, затем на полу. Ноги должны быть параллельно полу. Складка максимальная.

Для обучения прыжка согнувшись ноги врозь применять эту же методику обучения.

«казак» прыжок толчком двумя вверх согнувшись, согнув левую назад, руки вверх

«пистолет» шагом и толчком левой вперед, прыжок

Вверх согнувшись, согнув левую назад, руки вверх

Подводящие упражнения:

«пистолет» в повороте с шагом левой вперед, взмах правой вперед, руки вверх, прыжок вверх толчком согнув левую, в повороте на 360°, с поочередным опусканием ног в ип

Подводящие упражнения:

По мере усвоения прыжка «пистолет» выполнять прыжок в повороте на 360°, с одного шага или шага галопа.

Боковой «пистолет» скрестным шагом в сторону и толчком левой, взмах правой в сторону, прыжок вверх согнув левую, носок у колена, левая рука вверх, правая рука в сторону

«олень» толчком двумя прыжок вверх согнув правую, левую назад, левую руку вперед, правую руку вверх

«бедуинский» скрестный шаг левой в сторону, взмах правой назад, с наклоном вперед, опускаясь на правую, взмах левой назад с поворотом на 360°, взмах руками справа налево в горизонтальной плоскости

«бланш» шаг левой в сторону, взмах руками вправо и толчком левой, прыжок с поворотом на 360° соединив ноги, руки вверх, приземляясь с поочередным опусканием ног

«коза» шагом и толчком левой в сторону, правую в сторону книзу с взмахом руками вверх, прыжок с поворотом на 360°, согнув ноги углом, приземляясь с поочередным опусканием ног

«бочонок» шагом и толчком левой в сторону, взмах руками вверх, прыжок с поворотом на 360°, согнув ноги, приземляясь с поочередным опусканием ног

«дуга» прыжок вверх, прогнувшись, согнув ноги назад, руки вверх