

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА №3

ПРИНЯТО:

протокол №2
педагогического совета
01 февраля 2016 года

УТВЕРЖДАЮ:

приказ №7 от 01.02.2016г.

Директор А.Н. Мирошкин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

«Искусство хореографии»

Возраст обучающихся: 4-6 лет
Срок реализации: 3 года.

Авторы:
Галиакберова Е.А.,
тренер-преподаватель

Орел-2016г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.
2. Требования к учащимся.
3. Учебно-тематическое планирование.
4. Содержание программного материала.
 - 4.1. Основы знаний.
 - 4.2. Практические занятия .
 - 4.2.1. Хореографическая подготовка
 - 4.2.2. Общая и специальная физическая подготовка.
 - 4.2.3 Музыкальные подвижные игр. Ритмика
5. Промежуточное и итоговое тестирование.
6. Методическое обеспечение.

7. Список литературы.

1. Пояснительная записка.

В наше время огромное количество детей, которые имеют различные заболевания, часто одной из причин является ведение малоподвижного образа жизни, занятия гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления.

На протяжении последних лет значительная часть детей имеет низкий уровень физической подготовленности, которая с возрастом становится еще меньше. В связи с этим, многими исследователями ведется активный поиск новых форм и методов, позволяющих повысить эффективность двигательной активности детей и подростков. В этом нам помогут занятия гимнастикой..

Поскольку гимнастика отвечает практически всем требованиям, для всестороннего психофизического развития детей начиная с дошкольного возраста. Одной из основ гимнастики является- хореографическая подготовка. Легче и доступнее для детей дошкольного и младшего школьного возраста физкультурные занятия проводить в игровой, танцевальной форме, а еще лучше с музыкальным сопровождением.

«Танец - язык тела. И если мы не можем что-то передать словами, то показать это в динамике собственного тела, через его пластику гораздо легче» - так говорил Б. В. Афанасьев. (кто известный , напишите)

Слово "хореография" греческого происхождения, буквально оно значит "писать танец". Хореография не может существовать только сама по себе, она тесно переплетается с музыкой, литературой, живописью. С этими видами хореографию объединяет задача отражения жизни, раскрытия богатства и многогранности внутреннего мира человека. Но о хореографии в спорте можно говорить бесконечно, ведь это один из современных методов подготовки юных спортсменов и спортсменов международного класса на основе методики, разработанной школой классического и народного танцев.

Занятия по хореографии проводятся в специальном зале, оборудованном зеркалами и станками. Хореографические упражнения выполняются под музыкальное сопровождение (пианино) и благодаря этому у детей развивается музыкальность и ритмичность. Урок делится на 3 части: разогревающие элементы у станка, движения на середине, прыжки

Благодаря комплексу упражнений включенных в урок дети обретают правильную осанку, развивают устойчивость, координацию и легкость движений. В процессе занятий развиваются и физические качества: гибкость, сила, выносливость.

Программа по направлена на:

1. Формирование правильной осанки, походки, свода стоп;
2. Укрепление всех групп мышц;
3. Развитие гибкости и пластичности, путём освоения гимнастических и хореографических упражнений;
4. Освоение базовых понятий и видов гимнастических и танцевальных движений;
5. Гармоничное развитие детей; развитие музыкального слуха
6. Укрепление здоровья дошкольников;
7. Развитие и совершенствование физических и функциональных способностей;
8. Формирование устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании;
9. Подготовку к самостоятельным занятиям гимнастикой или акробатикой.

Преимуществом предлагаемой программы является ее универсальность: для всех групп предлагается общий объем учебного материала, который может дополняться и углубляться. Эффект дифференцированного обучения достигается за счет перераспределения учебных часов на отдельные виды подготовки, в течение которых материал изучается.

Актуальность данное программы в том, что она ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка и его неповторимой индивидуальности и начинать надо с детей возрасте 4-7 лет.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Цель программы: Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей, укрепления и сохранения здоровья детей; содействие всестороннему развитию и формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности средствами музыки и танца ; формирование потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Помимо названного, цели программы сочетаются с основными идеями системы дополнительного образования детей, которые мотивируют включение в процесс обучения интегрированных дисциплин. Развитие мотивации детей к познанию и творчеству через интегрированные технологии включает в себя:

- изучение основ музыкальной грамоты;
- актерское мастерство;
- изучение основ правильного дыхания;

- ознакомление с анатомическим строением тела и основы самомассажа.

Главным помощником на занятиях хореографии является музыка. Эмоционально активное воспитание помогает детям найти движения и исполнять их правильно. Для того чтобы приобщить детей к музыке, активизировать их внутренний духовный мир, необходимо постоянное звучание музыки на занятиях.

Достижение цели осуществляется посредством решения следующих **задач**:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- приобретение свободы движения.
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие эстетического и художественного вкуса, а так же образного мышления у детей,
- развитие фантазии, способности "видеть" и ясно представлять музыкальный образ, способы его пластической интерпретации
- Развитие координационных способностей, умение оценивать движения в пространстве по времени, амплитуде и усилиям;
- развитие профессиональных данных: гибкости, выворотности, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности,
- формирование осанки;
- коррекция физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- Воспитание морально – волевых качеств: настойчивости, смелости и решительности, коллективизма и трудолюбия, терпения, дисциплинированности;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга.

-воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду

-сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;

-привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;

- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;

- способствовать формированию творческой личности.

Задачи 1 года обучения

1.способствовать раскрытию задатков и способностей детей;

2. прививать стойкий интерес к занятиям хореографией и гимнастикой;

3.способствовать развитию физической подготовленности и двигательных навыков, координации движений.

4.прививать навыки здорового образа жизни; общения друг с другом, умение организованно заниматься в коллективе, дружелюбное отношение к товарищам, соперникам.

5.Привитие гигиенических навыков.

Задачи 2 года обучения

1.Развивать точность, координацию движений

2.улучшить физическое развитие и состояние здоровья; повысить уровень танцевальной подготовленности;

3.Развивать основные двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Развитие физических качеств, быстроты, прыгучести и выносливости

4. Обучение основам техники отдельных упражнений

5.Воспитание морально – волевых качеств: настойчивости, смелости и решительности, коллективизма и трудолюбия, терпения, дисциплинированности;

Задачи 3 года обучения

1. умение оценивать движения в пространстве по времени, амплитуде и усилиям;
2. Развитие вестибулярного аппарата, устойчивости, умения сохранять равновесие и осанку во время, и после выполнения более сложных танцевальных упражнений;
- 3.повышать уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- 4.повышать уровень техники хореографических элементов;
- 5.повышать уровень функциональной подготовленности;

Программа составлена для младших школьников и предполагает следующие направления работы:

1.Теоретическое: знакомство детей с историей возникновения хореографического искусства и его взаимодействия со спортивной гимнастикой.

2.Практическое: обучение детей разнообразным хореографическим элементам и танцевальным связкам.

Программа рассчитана на 3 года (36-46 недель в год): для первого года обучения – 2 занятия в неделю, объем по 1 академическому часу учебной работы 72 часов в год; для второго года - 2 занятия в неделю, объем учебной работы 92 часов в год; для третьего года обучения – 3 занятия в неделю, объем учебной работы 138 часов в год .

Основной формой образовательной деятельности является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность одного занятия 45 минут. 2 раза в год (декабрь и апрель) промежуточное и итоговое тестирование.

П. Требования к учащимся.

К концу 1 года обучения дети должны знать

- 1.правила по безопасности образовательного процесса при занятиях хореографией, гимнастикой и санитарно гигиенические требования;
- 2.правила поведения в местах занятий (хореографический класс, спортивный зал и др.

3.основы оказания первой доврачебной помощи, самостраховки, режим дня, режим питания, питьевой режим, ведение дневника самоконтроля.

4. историю возникновения и развития хореографии в гимнастике;
5. методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
6. название хореографических элементов используемых на уроке
7. морально-волевой облик спортсмена;
8. слабую и сильные доли

К концу 1 года обучения дети должны уметь

1. различать музыкальный материал (характер, темп, музыкальный размер, ритм);
2. Уметь тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при двухтактовом вступлении, вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4).
3. изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в родном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д.
4. правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку.
5. исполнять простейшие танцевальные шаги;
6. исполнять простейшие упражнения партерной гимнастики;
7. принимать позиции ног и рук классического танца
8. выполнять правильную постановку корпуса, головы, позиции рук, ног;
9. точно выполнять хореографические элементы у опоры по точкам, в медленном темпе
10. исполнять подскоки и повороты.
11. исполнять простейшие хореографические прыжки на середине.

12. ориентироваться в пространстве класса, сцены
13. выполнять продвижения, построения и перестроения по точкам и направлениям;
14. двигаться под музыку, выполнять ритмично как упражнения разминки, так и простые танцевальные движения;
15. передавать заданный образ с помощью мимики и жестов.

К концу 2 года обучения дети должны знать

- обзор развития хореографии гимнастики в России
- знать терминологию классического танца;
- особенности хореографии в гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике гимнастики;
- морально-волевой облик спортсмена;

К концу 2 года обучения дети должны уметь

1. grand plie (гранд плие) – лицом к опоре по I, II, V позициям;
2. battement tendu (батман тандю) – крестом: вперед – спиной или лицом к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
3. battement tendu gete (батман тандю жете) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
4. rond de jamb par terre (ронд де жамб пар терр) – лицом к опоре с фиксацией положения ноги вперед на носок, в сторону на носок, назад на носок. Выполнять en dehors (наружу), en dedans (внутри);
5. releveent (релевелянт) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;

6. grand battement (гранд батман) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре.

7.Исполнять adagio (изучаются постепенно) состоит из простейших форм releve lent на 90°, developpe, port de bras, исполняемых в медленном темпе и на всей ступне.

8.Исполнять маленькие прыжки на середине Saute(сотте) Echappe (эшаппэ) Pas chasse (па шоссе)

К концу 3 года обучения дети должны знать

историю возникновения и развития гимнастики;

- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике гимнастики;
- морально-волевой облик спортсмена;
- правила соревнований по гимнастики;
- тренерско–инструкторскую и судейскую практику.

К концу 3 года обучения дети должны уметь

1 grand plie (гранд плие) по 4-й позиции, 2. Battement double frappé (дубль ффраппе)в положении на носок, 3.BATTEMENT SOUTENU (батман сотеню)

4.pique (пике)

5.balancoir (балансуар)

6.позы attitude (аттетюд), tire-Bouchon (тир-бушон)

7. grand battement(гранд батман) в сочетании с прыжком sauté(сотте),

8. sissone fermé. (сиссон ферме),

9. jete entrelace (жете энтрелесе) у опоры и выполнение на середине.

10.элементы у опоры: petit battement (пти батман), double battement tendu (дубль батман тандю), double battement fondu (дубль батман фондю), battement soutenu (батман сотеню), pas tombé (томбе), rond de jambe en l`air (ронд де жамб ан леер)

3. Учебно-тематический план.

Содержание программного материала.

№	Изучаемые разделы учебной программы
1.	Основы знаний (теоретическая часть) Вводное занятие Из истории хореографии Основы музыкальных знаний
2.	Практическая часть:
2.1	Начальная хореографическая подготовка
2.2.	Танцевальная подготовка
2.3	Музыкально-ритмические игры
3.0..	Самостоятельные занятия (задания на дом)
4.0	Промежуточный и итоговый контроль : * контрольные тесты (срезы) * соревнования, конкурсы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1.	Вводное занятие. Безопасность, поведение, инструктаж.	2	1	2
2.	Из истории хореографии.	3	3	3
3.	Ритмика. Дыхательная гимнастика.	24	24	10
4.	Азбука музыкального движения.	8	6	6
5.	Партерный экзерсис.	18	18	15
6.	Классический танец.	18	22	30
7	Народно – характерный танец	6	6	20
8.	Пантомима	8	8	8
9.	Танцевальная импровизация.	-	-	10
10.	Постановочная и репетиционная работа.	-	-	28

11.	Итоговые занятия.	3	2	6
Всего часов:		90	90	138

4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теоре тич.	Прак- тич.
1.	Вводное занятие. Безопасность, поведение, инструктаж.	2	1	1
2.	Из истории хореографии.	3	3	-
3.	Ритмика. Дыхательная гимнастика	24	3	21
4.	Азбука музыкального движения	8	4	4
5.	Партерный экзерсис	18	4	14
6.	Элементы классического танца	18	4	14
7.	Элементы народно-характерного танца	6	2	4
8.	Пантомима	8	1	7
9.	Итоговые занятия	3	1	2
	Итого:	90	23	67

Содержание программы 1 года обучения

Тема № 1: Вводное занятие.

Теория: Беседа «Танец – это радость». Правила поведения на занятиях, техника безопасности.

Практика: Проверка ритмического слуха. Построение в колонну по одному, по четыре. Изучение поклона.

Тема № 2: Из истории хореографии.

Теория: Познакомить детей с первыми русскими выдающимися хореографами и танцорами.

Тема 3: Ритмика. Дыхательная гимнастика.

Теория: Элементы музыкальной грамоты – характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (вступление, основная часть, кода).

Практика: Первый этап – упражнения, при помощи которых дети овладевают двумя приемами: пружинным и плавным.

Второй этап – упражнения, помогающие овладеть ходьбой и бегом.

Третий этап – упражнения, которые раскрывают выразительность музыкально-пространственных композиций, учат осмыслению, коллективности.

Занятия по воспитанию дыхания подразделяются на 3 этапа:

1. Освобождение тела от излишних напряжений в мышечной системе, дающее дыхательному аппарату необходимую настройку:

предварительный выдох произнесением звуков «ПФ», сохранить произвольную паузу, которая является, как бы переходом к новому вздоху. За паузой новый вздох (носом). Получив запас воздуха следует выдох. Так образуется цикл трехфазного дыхания.

По такой же системе выполняется упражнение на звук «М» (стон) – выдох «ПФ», пауза, вдох носом, выдох через звук «М». Повторить 5 раз.

2. Укрепление мускулатуры дыхательного аппарата.

особенно полезно упражняться, произнося числа 1,2,3,4,5,6 и т.д. на протяжении полного удобного выдоха. Счет на выдохе выполняется четко, ясно, в определенном умеренном темпе. Повторяется каждый раз, увеличивая цифру.

3. Практическое сочетание правильного дыхания с движениями:

- a) Упражнение: выдох «ПФ», вдох – поднять руку, выдох опустить.
- b) Упражнение: выдох «ПФ», вдох – поднять ногу, согнутую в колене, выдох – опустить.
- c) Упражнение: выдох «ПФ», вдох – два шага на месте, выдох – четыре шага на месте.
- d) Упражнение: выдох «ПФ», вдох – голову назад, выдох – наклонить вниз.

Тема № 4:Азбука музыкального движения.

Теория: Характер исполнения номера: веселый, грустный, торжественный и т.д.. Музыкальные темпы: быстро, медленно, умеренно.

Практика: Исполнение одних и тех же движений в разных темпах и разных характерах. Слушание музыки и определение сильной или слабой доли такта хлопком.

Тема № 5:Партерный экзерсис.

Теория: Экзерсис в хореографии является фундаментом танца.

Практика: партерный экзерсис позволяет достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц:

- упражнения на выработку выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения для развитие эластичности стоп.

Тема № 6: Элементы классического танца.

Теория: Классический танец, его красота, манера исполнения. Экскурс в историю. Введение терминологии.

Практика: Разминка у станка (лицом к палке).

Demi nlie – приседание (по 1 позиции)

Battement tendu – натянутые движения (по 1 и 5 позициям)

Releve – поднимание на полупальцы (по 1 позиции)

Grand battement - большие броски (назад и вперед).

Изучение позиций рук: подготовительная позиция, 1 позиция, 2 позиция, 3 позиция

Изучение позиций ног: 1 позиция, 2 позиция, 3 позиция, 4 позиция, 5 позиция

Шаги и бег в характере классического танца:

1. Естественные бытовые шаги.
2. Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног.
3. Шаркающие шаги (всей подошвой).
4. Легкий бег.
5. Бег с вытянутыми пальцами ног.

Позы в классическом танце:

1. Groisee (вперед и назад)
2. Efassee (вперед и назад)

Прыжки:

1. Трамплинные прыжки
2. Прыжки с поджиманием ног
3. SAUTE(сотте) по 1 и 2 позициям

Тема № 7: Элементы народно – характерного танца.

Теория: Народно-характерный танец, его особенности, манера исполнения. Взаимосвязь классического и народно-характерного танцев.

Практика: В народно-сценическом танце применяются те же позиции ног, что и в классическом, При исполнении танцевальных движений используются разные положения стопы и подъема:

- подъем вытянут (шаг с носка и т.д.)
- подъем не вытянут (сокращен) (ковырляка и т.д.)
- подъем свободен («флик-фляк» и т.д.)
- подъем скошен (характерный *rond de jambe*)

Танцевальные шаги:

простой танцевальный шаг с носка;

- шаг на полупальцы;
- шаг на пяточках;
- шаг на внутренней и внешней стороне стопы;
- переменный шаг с носка;
- боковой приставной шаг.

Тема № 8: Пантомима

Теория: Что такое пантомима и ее взаимодействие с хореографией.

Практика: ПАНТОМИМА (*Pantomimos* в переводе с древнегреческого: тот, кто изображает все), искусство создания образа с помощью мимики и пластики. Благодаря этому у детей происходит развитие пластики, мимики, освобождение от зажимов, развивается воображение.

1. ВЕСЕЛЫЙ ТАНЕЦ Игра на перевоплощение – и проводится она под музыку.

Ведущий каждые 2—3 минуты называет какого-либо животного, а играющие должны сразу же перевоплотиться в него. Например, ведущий говорит: «Гуси», и ребята сразу же начинают танец гусей (сидя на корточках); объявляет: «Обезьяна», и все перевоплощаются в обезьян, и прочее, что на ум придет.

2 «ПЕРЕДАЙ ДРУГОМУ»

Играющие делятся на две команды – и каждая из них рассаживается по кругу. Каждой команде дается большое яблоко. По сигналу ведущего, обе команды должны передавать яблоко по кругу 5 раз, но в первом круге они передают яблоко так, как бы это сделали птицы, то есть без рук: ногами. Второй круг – изображая пеликанов, то есть держа яблоко подбородком; третий раз – в образе баранов – лбами, четвертый – на манер волков – зубами, а пятый круг – локтями.

3 ПОДНИМИ МЯЧИК

Играющие делятся на пары и представляют себя морскими котиками. Каждой паре выдается по мячу. Игроки должны лечь на пол головами друг к

другу, так, чтобы между ними смог уместиться мячик. Задача игроков – поднять этот мячик лбами, не помогая себе руками. Победителем считается та пара, которая быстрее поднимет мяч.

Тема № 9. ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ.

1. Урок – викторина «Танец, совершенство, красота».
2. Итоговое занятие «Как хорошо, что мы танцуем».

4.2. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теоретич.	Практич.
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Из истории хореографии.	3	3	-
3.	Ритмика.	24	3	21
4.	Азбука музыкального движения	6	2	4
5.	Партерный экзерсис	18	4	14
6.	Элементы классического танца	22	4	18
7.	Элементы народно-характерного танца	6	2	4
8.	Пантомима	8	1	7
9.	Итоговые занятия	2	1	1
	Итого:	90	21	69

Содержание программы 2 года обучения

Тема № 1 вводное занятие.

Теория: «Вы хотите стать такими же известными?» - рассказ о выдающихся людей искусства и спорта. Задачи на новый учебный год. Техника безопасности в танцклассе.

Практика: Ритмические хлопки, слушание музыки. Повторение поклона.

Тема № 2: из истории ХОРЕОГРАФИИ.

Теория: беседы о становлении хореографического искусства в России.

Тема 3: Ритмика.

Теория «Навыки выразительного движения. Работа в парах»

практика Цель: всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка, средствами музыки и ритмических движений.

4. Задачи:

- развивать чувство ритма;
- учить слушать и слышать музыку;
- способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении;
- прививать учащимся культуру общения между собой

Задания

игра «воротики» .выбирают водящего и встают в круг, под музыку дети идут друг за другом, взявшись за руки, и поют «тра та та, тра та та растворились ворота» (тройные притопы и расширение круга) «а оттуда из ворот вышел маленький народ» (поднять сцепленные руки вверх) Водящий со следующим за ним ребенком образуют ворота ,а следующие за ними дети изображают героев стихотворения,проходят в воротики :

- один дядя вот такой
- другой дядя вот такой
- третий дядя вот такой
- а четвертый вот такой
- одна тетя вот такая
- а вторая вот такая-
- третья тетя вот такая
- а четвертая вот такая

1.«Найди своё место» Дети стоят на своих местах, в линиях. Исходное положение: 1поз. ног, руки на поясе. Под музыку дети образуют круг и двигаются по заданному характеру музыки движения (танцевальный шаг, подскоки, галопы, ход на полупальцах, пятках, утиный ход и т.п.), когда музыка заканчивается ,учащиеся должны как можно быстрее найти своё место и встать в исходную позицию. Игра продолжается 4-5 раз (на ориентацию, определение характера движения).

2.«Собери фигуру» Под весёлую музыку (2/4) дети движутся по всему залу, заданным движением (подскоками, галопами, бег и т.п.), когда музыка

прекращается дети должны все вместе построить заданную педагогом фигуру (прямую линию, круг, колонну, диагональ, квадрат, треугольник). Игра продолжается до 5-6 раз (на ориентацию в пространстве).

Тема № 3: азбука музыкального движения.

Теория: Музыкальные размеры ($2/4$, $3/4$, $4/4$). Сложные размеры ($6/8$, $12/8$). Измененные размеры.

Практика: Слушание, определение характера музыки и музыкального размера.

Тема № 4: ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений партерного экзерсиса.

Практика:

1. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.
2. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
3. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Тема № 5 : ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.

Теория: Культура движений рук, выразительность. Закономерность переходов рук из одного положения в другое.

Все движения экзерсиса выполняются в более быстром темпе. К разминке у станка добавляются:

demi rond de jambe par terre – круг ногой по полу (вперед и назад)
battement fondu – усложняется выходом на полупалец.

Практика: Усложняются элементы классического танца разнообразными комбинациями, более быстрым темпом исполнения. В упражнения вводятся повороты.

Изучается 1,2,3 и 4 arabesque

Изучаются port de bras.

Тема № 6 : ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНО-ХАРАКТЕРНОГО ТАНЦА.

Теория: Источник яркости и живописи народных танцев. Быт и нравы людей разных народностей. Особенности народного танца. Костюмы, народные инструменты, сопровождающие танцы.

Практика: Изученные элементы усложняются разнообразными комбинациями.

Изучаются дробные движения: простая и дробная дробь, простой и сложный ключ, тройной притоп.

Так же ко второму году обучения относится изучение «ковырялочки», «моталочки» и поджатого прыжка в комбинациях движений.

Тема № 7 : Пантомима

Теория: искусство создания образа с помощью мимики и пластики. Как научиться не стесняться публики

Практика: Обязательно нужно приучать детей находиться на публике, ведь будущие спортсмены выступают в залах с большим количеством людей. но делать это необходимо постепенно. Начинать с небольших компаний(в данном случае это группа где занимается ребенок).Когда дети перестанут стесняться своих одноклассников и себя в первую очередь, можно добавить неожиданный компонент. Например, пригласить родителей поучаствовать вместе с ними в занятии.

- Это простая игра, в которой может участвовать какое угодно число людей, но чем больше - тем лучше. К примеру, игра будет проходить с участием шести игроков. Пять игроков выходят из помещения. Оставшийся игрок должен изобразить какую-либо пантомиму (по запросу ведущего). Затем в комнату пускается один игрок, который должен отгадать, что изображает человек. У него есть три попытки. Если он не отгадывает - то становится тем, кто будет изображать пантомимы, а предыдущий игрок уходит из комнаты к остальным. Если отгадывает - остается в комнате в качестве наблюдателя. Таким образом, игра проходит до тех пор, пока все не переберутся в комнату. Здесь нет ни победителей, ни проигравших, но каждый игрок должен будет стремиться не остаться "последним в другой комнате".

- ВЕК НЫНЕШНИЙ, ВЕК МИНУВШИЙ

Играющие делятся на несколько команд. Ведущий объясняет им, что они должны представить себе, будто все они вернулись из школы с шестью двойками. Их задача – изобразить, что же будет происходить дома после их возвращения. Но первой команде необходимо проиграть эту ситуацию в образе семьи неандертальцев, второй – в древнеславянской семье. Третья команда поведает, как бы это происходило при Петре Первом, а четвертая воспроизведет все в настоящем времени.

В зависимости от количества команд, задания будут увеличиваться. Например, эту же ситуацию можно предложить воспроизвести в будущем, среди «аборигенов» или «китайцев», и т. д. Само задание также может меняться: например, на «признание в любви», «охоту» и т. д. На подготовку командам отводится 6—7 минут. Победителем считается та команда, которая живописнее воспроизведет данную ситуацию.

Тема № 8 Итоговые занятия.

1. Занятие – игра – сюрприз «Ромашка». В каждом лепестке «ромашки» - задание (теоретическое и практическое по изученному материалу).
2. Итоговое занятие «Что умеем, то покажем, что узнали, то расскажем».

4.3 Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Из истории хореографии.	3	3	-
3	Азбука музыкального движения.	6	2	4
4.	Ритмика.	10	2	8
5.	Партерные экзерсис	15	3	12
6.	Элементы классического танца	30	4	26
7.	Элементы народного танца	20	3	17
8.	Пантомима	8	1	7
9.	Танцевальная импровизация	10	-	10
10.	Постановочная и репетиционная работа	28	-	28
11	Итоговые Занятия	6	1	5

12	Итого	138	20	118
----	-------	-----	----	-----

Содержание программы 3 года обучения

Тема № 1 Вводное занятие.

Теория: План работы на новый учебный год. Техника безопасности в танцклассе. Личная гигиена, репетиционная форма.

Практика: Прослушивание музыки с целью выбора музыкального оформления будущих вольных упражнений. Просмотр фото и видеоматериалов с различных праздников, выявление видимых недостатков в исполнении и предложение путей их устранения.

Тема 2: из истории ХОРЕОГРАФИИ.

Теория: беседы об взаимодействии спорта и хореографии.

Тема № 3: АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ.

Теория: Выразительные средства и динамические оттенки в музыке: форте, пиано. Синкопированный ритм. Акцентирование.

Практика: Слушание музыки в записи, определение ритмов и динамических оттенков.

Тема № 4 Ритмика

Теория: Музыкально – ритмические игры

Практика: При помощи пластики своего тела, слуха и музыкального сопровождения оттачивать знания полученные за 2 года обучения этому предмету, на примере таких упражнений как :

Ритмические хлопки.

Цели: Это игра хорошо подходит для больших групп. Дети могут выразить в ней свое беспокойство, скуку, усталость или чувство одиночества. В начале игры неизбежен звуковой хаос. Однако постепенно из этого хаоса может возникнуть ритмическая структура, объединяющая всех участников. Некоторые группы находят общий ритм, в других же появляется несколько ритмов, которые дополняют друг друга.

Инструкция: Встаньте широким кругом и закройте глаза. После того, услышите сигнал, каждый должен будет отхлопывать ладошками какой-нибудь ритм, который ему в этот момент нравится. Сначала вы будете слышать только себя. Однако со временем вы, вероятно, начнете различать ритмы своих соседей, и, может быть, сумеете создать какой-нибудь общий ритмический рисунок. Если вам это удастся, откройте глаза и общайтесь друг с другом взглядом. Мы будем играть до тех пор, пока кто-нибудь из вас не почувствует, что цель достигнута и можно остановиться. Пусть он тогда крикнет: "Стоп!"

Тема № 5: ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений партерного экзерсиса.

Практика:

1. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.
2. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
3. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса
4. упражнения для эластичности мышц и суставов

Тема 6: ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.

Теория: Основные правила смены ног при выполнении движений вперед, назад и в стороны. Закономерности координации движений рук и головы.

Практика: Постановка корпуса к станку боком. Рабочая позиция –пятая.

Demi plie и Grand plie – по 1.2.5 позициям

Battement tendu – из 5 позиции, крестом

Battement tendu jete – из 5 позиции крестом

Rond de jambe par terre –выполняется по точкам или слитно

Battement frappe –выполняется крестом

Battement releve lend - на 90 градусов крестом

Releve – по 1.2.5 позициям

Battement fondu - крестом

Battement developpe – движение исполняется крестом

Тема 7: ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНО-ХАРАКТЕРНОГО ТАНЦА

Теория: Связь народной хореографии с особенностями народного костюма. Покрой одежды и характерные черты композиции, стиля, характера движений народных танцев.

Практика: Вводится характерный станок – подготовка к более четкому исполнению народных движений.

Demi plie Grand plie - по всем позициям в различных характерах.

Battement tendu - носок – каблук в разных характерах в сочетании с маленькими бросками и ударами в пол.

Battement tendu jete - маленькие броски, в работе участвует пятка опорной ноги.

Флик-фляк – упражнение с ненапряженной стопой. Позиция выбирается по характеру исполняемого движения.

Battement developpe - раскрывание ног на 90 градусов в различных характерах.

Grand battement jete - большие броски с растяжкой в различных народных характерах.

СЕРЕДИНА

Дроби на месте: обратная дробь и изученные дроби в комбинациях движений. Дроби в продвижении: «трилистник», «дробная дорожка».

Подготовка к веревочке. Веревочка. Маятник.

ШАГИ:

- ход с ударом «молоточком» ногой сзади
- ход с ударом «молоточком» ногой впереди
- ход с ударом пяткой об пол.

Тема 8: пантомима

Теория: искусство создания образа с помощью мимики и пластики.

Практика: Создаем различные образы и повышаем себе настроение по средством следующих игр:

«Скульптор и глина»

Участники делятся по парам. Один из них скульптор, второй- глина. Задаётся тема : «животные», «муз. инструменты», «природа», «сказочные персонажи» и т.п. Задание: слепить из «глины» скульптуру по теме. Под соответствующую музыку выполняется задание. После все отгадывают, что же слепил скульптор. После чего «скульптуры» оживают. Затем дети меняются, скульпторы становятся «глиной» и наоборот... Развивается воображение, фантазия детей

«Как мы себя ведем если» Дети должны показать то что просят:
солнечный свет слепит глаза;

- на улице мороз;
- разболелся живот;
- кто-то случайно наступил на ногу
- как вы чистите зубы;
- как вы стучите в дверь;
- как вы показываете кому-то «Стоять!»;
- как вы показываете кому-то «Пошли со мной!»;
- как вы ругаете балующегося ребёнка;
- как вы прощаетесь;
- как вы надуваете воздушный шар;
- как вы расчёсываетесь;
- как вы вдеваете в иголку нить;
- как вы посылаете кому-то воздушный поцелуй.

Тема 9: танцевальная импровизация.

Практика : На основе изученных элементов разных по стилю танцевальных форм, дети импровизируют самостоятельно, они соединяют движения в комбинации, танцевальные рисунки.

Импровизация – это высшая форма танца, которая совместила в себе прекрасное владение телом, раскрепощенность, развитое чувство музыки и ритма, артистизм, богатое воображение и яркую фантазию. Не важно, как человек танцует, в данный момент важны его ощущения, чувства и мысли,

которые он выражает в это мгновение своим танцем. Импровизация – это развитое умение действовать в незнакомых и сложных ситуациях. Это моменты полета и полного доверия к самому себе, к своим желаниям, чувствам и действиям. Танцевальная импровизация — это особенное отношение к собственной личности, к своему телу, особенный способ мыслить. Импровизация требует постоянного совершенствования, глубокой душевной и физической работы над собой и своим Я.

Танцевальная импровизация - это жизнь в постоянном движении, яркое проживание каждого мгновения своего движения, умение читать послания, которые передает нам наше собственное тело. Это шанс и возможность достичь более полной, более насыщенной, здоровой и прекрасной жизни.

Тема № 10 ПОСТАНОВОЧНАЯ И РЕПЕТИЦИОННАЯ РАБОТА.

Практика : Разучиваются отдельные комбинации движений, которые в дальнейшем соединяются в единую постановку. Отрабатывается техника, манера, синхронность исполнения. Продолжается работа над манерой исполнения. В работе используется характерная и эстрадная музыка. Одни из важных моментов репетиции – обучение детей основам актерского мастерства. Основные качества, которые необходимо развивать у детей – это внимание, свобода и воображение. Нужно добиться того, чтобы ребенок почувствовал суть хореографических постановок – действовать в вымысле.

Тема № 11 : ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ.

1. Итоговое занятие – импровизация «Свобода в движении».
2. Зачетный урок – «Экзамен у Терпсихоры».

Методические рекомендации

Организация образовательного процесса.

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

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 2 и 3 годов обучения проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Методическое обеспечение программы:

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним. Сознательность и активность занимающихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать занимающихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия.

Принцип наглядности Зрительное восприятие движения создает у занимающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы занимающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема. Показ должен сопровождаться объяснениями.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному..

Методы и методические приемы обучения.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

рассказ,

беседа,

обсуждение,

объяснение,

словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за

достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Требования к итоговым урокам:

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

1. Уметь грамотно и музыкально исполнять: комплексные упражнения, разнообразные шаги, классический и народный материал.

2. Знать терминологию основных понятий, правило исполнение.

3. Уметь сознательно управлять своими движениями. 4.

Уметь координировать движения.

5. Владеть изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

Содержание программного материала.

1.0. Преподавание основ музыкальной грамоты.

Обучение простейшим музыкальным навыкам.

Развитие музыкальных навыков -1 год -190 часов, 2 год- 280 часов)

Занятия проводятся -1 год- 4 часа в неделю, 2-3 годы -6 часов в неделю

1.Сольфеджирование

2.Развитие слуха

3.Развитие ритма

4.Движения под музыку

5.Музыкально-дидактические игры

6.Пластика движений

7.Постановочная работа

Понятия : громко –тихо , высоко -низко

Характер музыки (бодрый ,веселый ,печальный ,грустный)

Темп музыки и движения (быстро ,медленно умеренно)

Названия различных танцевальных шагов (мягкий, полу пальцах ,приставной ,)

Термины ,связанные с различными перестроениями

Названия простых обще развивающих упражнений (в соответствии с программой по виду спорта)

2.0.Музыкально-ритмические занятия:

. Ритмико-гимнастические упражнения.

1.Основные движения под музыку преимущественно на счет 2/4 и 4/4 –ходьба ,бег, прыжки_

Начало окончание и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы

Передача разного характера музыки(бодрый ,задумчивый , и. т.п.) в движении шагом ,разной силы (громко ,тихо) и разного темпа (умеренно, ,быстро ,медленно),причем движение это может быть строевым или мягким шагом ,ходьбой на пятках или носках и т.п.

Ходьба либо бег друг за другом по одному, врассыпную с использованием всего пространства в помещении с последующим построением в колонну по одному , в шеренгу , в круг, -в соответствии с изменением звучания музыки

Выполнение под музыку обще развивающих упражнений с предметами и без них

Выполнение ритмико -гимнастических комплексов упражнений разного характера ,темпа и динамики музыки на месте и в движении

Бросание ,подбрасывание ,ловля ,катание ,передача перекатывание и другие упражнения с мячом различной величины или с обручем –в сопровождении музыки

Прыжки под музыку через скакалку.

3.0.Музыкальное сопровождение учебно-тренировочных занятий

3.1.Хореографическая подготовка с музыкальным сопровождением

Русские народные танцы и современные танцевальные движения.

Элементы танца и простые танцевальные движения : простой шаг -мягкий ,перекатный , острый ,с высоким подниманием бедра , и на полу пальцах ,топающий на всей ступне.

Бег на полу пальцах .притопы на одной ноге с хлопками .Кружение через правое плечо с поднятыми руками (девочки с платочками) ,кружение парами на месте и на ходу.

Приставной и переменный шаг вперед , в сторону ,назад .Шаги галопа : прямой ,боковой .Переменные шаги в русском народном танце .Шаги польки : вперед ,назад .Движения под современные ритмы.

3.2..Музыкальное сопровождение вольных упражнений,упражнений без предмета и с гимнастическими предметами ,произвольных и обязательных композиций женских (юношеских) пар ,групп (обязательная , постановочна работа.

3.3.Музыкальные игры : игроритмика ,игротанцы ,игропластика ,музыкально-подражательные игры , игрогимнастика:

Игра один из методов диагностики, позволяющей педагогам понять глубже внутренний мир ребенка ,для детей это наиболее доступная форма для восприятия изучаемого материала, которая формирует их музыкальные способности, побуждает к самостоятельным действиям .На занятиях используются: “Вокальное эхо”,”Ритмическое эхо”,загадки ,игра “угадай мелодию “ сказки “Зимовье зверей”,Репка”.В игре дети быстрее усваивают требования программы по развитию музыкально-ритмических способностей.

Импровизация движений на музыкальные темы ,игры под музыку.

Свободное и естественное движение под ритмически четко организованную музыку .Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки.

Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами ,хлопками, другими формами движения .Простейшие подражательные движения под музыку .Игры под музыку .Игры в форме эстафет с мячами, обручами и т.д. Игры с пением.

4.0. Музыкальная релаксация.

5.0. Музыкальное оформление соревнований, праздников и др.

Праздники ,вечера проводятся 6-7 раз в учебном году .Посвящение в юные спортсмены ,Новогодний праздник, Рыцари спорта ,День защитника Отечества ,Праздник Весны ,Праздник ,посвященный Дню Победы ,Здравствуй лето.

Праздники украшают детскую жизнь ,обогащают ее художественными впечатлениями. Они являются огромным воспитательным средством ,т.к. дети в этом возрасте восприимчивы ,отзывчивы, ко всему яркому ,нарядному ,красивому .Подготовка к празднику ведется заранее .Важно предусмотреть участие всех детей ,учитывая их индивидуальность ,способности ,склонности ,интересы.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ:

Учащиеся должны уметь и различать темп, ритм, слушать музыку, делать простейшую импровизацию, сценично выполнять заданный музыкальный материал, творчески мыслить, проявлять эстетический вкус, владеть навыками музыкальной и общей культуры.:

Овладение начальными музыкально-ритмическими навыками и ритмики .Умение ритмично двигаться под музыку ,развитие музыкального слуха, чувства метро-ритма.

1-й этап .Используются музыкальные игры .это помогает создать атмосферу дружелюбия ,раскрепощенности на УТЗ .Служит одним из методов диагностики ,позволяющей узнать характер воспитанников их наклонности ,лидерское начало .познавательные способности ,выявить природные задатки ребенка.

2-й этап .Включает первый и усложняется введением новых музыкально-ритмических упражнений ,начальных элементов хореографии.

3 -й этап .Здесь воспитанники ОДЮСШ познают искусство хореографии ,в объеме овладевают более шире ритмическими и слуховыми навыками, повышают свое исполнительское мастерство.

Добиваясь усложнения за счет музыкального материала -развивается мастерство и выразительность исполнения движений, пластики движений.

Контроль знаний ,умений ,навыков :

1.Проверка ЗУН в игре.

2.Знание музыкальной терминологии -в викторине

3.Работа с карточками -заданиями :

проверка начальных навыков импровизации.

4.Оценка музыкальных способностей (состояние музыкального слуха)на открытых занятия по хореографической подготовке.

5.Результат ,показанный на соревнованиях .(оценка артистичности ,музыкальности спортсмена)

8.Праздник.

Примечание :

Музыкальные занятия (музыкальные игры, участие в праздниках и других воспитательных мероприятиях)оцениваются из 10 баллов ,вычитанием суммы сбавок за неточное исполнение каждого задания в соответствии с общепринятой методикой.

Незначительные нарушения- 0.1,-0.2 балла ,значительные -0.3-0.4 балла ,грубые -0.5 балла

Нормативы по хореографической подготовке

Урок хореографии	<ul style="list-style-type: none">• Деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками) ,наклонами и другими движениями .• Батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски до 45) в первой и пятой позициях во всех направлениях ,в разных вариантах и сочетаниях .• Рен де жамб пар тер и ан Лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях с другими элементами хореографии.• Батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях в разных сочетаниях с другими элементами хореографии .• Релеве лян и девлое (поднимание прямой ноги через разгибание) во всех направлениях и в разных сочетаниях с другими элементами хореографии.• Гран батман жете (махи на 90 и выше) из первой и пятой позиций в разных направлениях и сочетаниях.• Пор де бра (упражнения для рук)• Хореографические прыжки : шанжман –де пье ,жете ,ансамбле.
Танцевальная подготовка	Народно-характерные танцы. (современный танец) Одна комбинация на 16 тактов ,по выбору ,по назначению или по жребью ,разученная заранее или составленная учащимся.

Примечание :

Урок хореографии и танцевальная подготовка -оцениваются из 10 баллов вычитанием суммы сбавок за неточное исполнение каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой .

Незначительные нарушения -0.1.-0.2. балла ,значительные -0.3-0.4 балла ,грубые - 0.5 баллов..

Вот так см. ниже (примерно) надо расписать после 1 –года, после второго и после третьего что должны уметь и как правильно выполнять, как оцениваются !!!Может быть

**пригодится, что-нибудь, что напечатано
красным!!**

Должны **ВЫПОЛНЯТЬ** ;контрольные тесты:

1.Прыжок в длину с места - скоростно -силовые качества
2.Поднимание ног из виса на гимнастической стенке -силовые
3.Угол в висе на гимнастической стенке ,-силовые
4. Сгибание ,разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке -силовые
5. Упражнения на гибкость (наклон вперед из положения седа, ноги вместе, мост из положение лежа ,шпагаты).

Баллы	1	2	3	4	5
10	150 см	10 раз	15 сек.	12 раз	15 баллов
9.5	147 см	9	14	11	
9.0	145 см	8	13	10	12
8.5	140 см	7	12	9	
8.0	135 см	6	11	8	9
7.5	130 см	5	10	7	
7.0	125 см	4	9	6	6
6.5	120 см	3	8	5	

6.0	117 см	2	7	4	3
5.5	115 см	1	6	3	
5.0	110 см		5	2	2
4.5	105 см		4	1	
4.0	100 см		3		1
3.5	95 см		2		
3.0	90 см		1		
2.5	85 см				
2.0	80 см				
1.5	75 см				
1.0	70 см				

Примечание 1 :

упражнения на гибкость оцениваются по технике выполнения каждого упражнения по 5 баллов (каждое).

Примечание 2::

для групп начальной подготовки второго и третьего годов обучения проводится дополнительно :

- оценка музыкальных способностей (см.радел музыкальная валеология)
- оценка хореографической подготовленности .
- итоги выступления на внутришкольных соревнованиях
- выполнение юношеских спортивных (3 юн р. для нп. 1 г.обучения,2 юн.р.. –нп. 2 г.обучения) разрядов по гимнастике (акробатике)
- улучшение результатов по ОФП ,СФП ,показанных в 1-ый год обучение

№	Физические упражнения	Физическая подготовленность	Методические указания

1.	Прыжок в длину с места : толчком двумя ногами.	Скоростно - силовые качества	Выполняются две попытки Засчитывается лучший результат
2.	Поднимание ног в висячем положении на гимнастической стенке	силовые	Упражнение выполняется с прямыми ногами ,ноги поднимать не ниже 90 град. Оценивается по числу поднимания ног.
3.	Угол в висячем положении на гимнастической стенке (держать)	силовые	Упр. Выполняется с прямыми ногами ,оценивается по времени удержания .Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
4.	Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа (на гимнастической скамейке)	силовые	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град. ,туловище прямое .Оценивается по количеству отжиманий .
5.1	.Наклон вперед из положения лежа ноги вместе ,держать 3 сек.	гибкость	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые ,носки оттянуты ,держать без лишнего напряжения .Незначительное нарушения -0.5 балла недодержка одного счета или значительное)-1.0 балл
5.2.	мост из положения лежа	гибкость	Упр. выполняется с прямыми ногами ,плечи перпендикулярно полу. За переступание ,нарушение равновесия ,неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до1.0 балла
5.3.	Шпагаты в трех положениях(правой ,левой ,прямой –сед с предельно разведенными в стороны ногами	гибкость	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально .За наклоны и скручивание

)		туловища ,нарушение равновесия ,сгибание ног - сбавки от 0.5 до1.0 балла
--	---	--	--