

«СОГЛАСОВАНО»
на методическом совете
протокол № 5 от 31.08.2021г. г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка
Колтовскова О.И.
приказ №202 от 31.08.2021г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНЕРА - ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ХОРЕОГРАФИИ

ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Тип программы: авторская
Срок реализации программы: 10 лет
Возрастная категория: 6-18 лет

Разработчик-составитель:
Тренер – преподаватель по хореографии
МБУДО ДЮСШ №2 г. Донецка
Клапышев Денис Владимирович

г. Донецк
Ростовская область
2021 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Дополнительная образовательная программа по хореографии отделения спортивной гимнастики МБУДО ДЮСШ № 2 г. Донецка
Заказчик рабочей программы	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №2 муниципального образования «Город Донецк»
Автор дополнительной образовательной программы	Тренер-преподаватель по хореографии (спортивная гимнастика) - <i>Клапышев Денис Владимирович</i>
ФИО руководителя учреждения	Колтовскова Ольга Ивановна
Контактная информация	Тел./факс 8(863)68 2-26-42 E-mail: dkv-13@mail.ru Сайт: http://sportschool2.ucoz.net/
Цель рабочей программы	Создание и реализация условий, способствующих раскрытию и развитию природных способностей и творческого потенциала ребенка в процессе обучения, исходя из специфики работы хореографа в спортивной школе
Задачи рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"> • реализация специфики работы хореографа в условиях ДЮСШ, и посредством спортивно – педагогической направленности в своей деятельности; • систематизировать методы, формы и приемы работы с обучающимися в условиях ДЮСШ; • повышение уровня профессионального мастерства обучающихся средствами применения в деятельности инновационно - функциональной составляющей хореографического искусства.
Срок реализации рабочей программы	10 лет

Направление деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Социально – абилитирующая;¹ 2. Коммуникативная; 3. Познавательное – просветительская 4. Художественно – эстетическая; 5. Инклюзивная; 6. Личностно - акмеологическая²
Возраст обучающихся	От 6 до 18 лет
Перечень основных разделов программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пояснительная записка <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Актуальность 1.2 Цель и задачи программы 1.3 Способности, умения и навыки, необходимые для профессиональной деятельности тренера – преподавателя хореографа. 2. Учебный план 3. Методическая часть 4. Система контроля <p>Приложение Глоссарий Список учебной и методической литературы</p>
Исполнители программ	Администрация, тренеры-преподаватели, обучающиеся.
Источники финансирования	Финансирование обеспечивается за счёт муниципального бюджета, внебюджетных средств (платные услуги), спонсорских средств.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Рост удовлетворённости юных гимнастов качеством и доступностью услуг, предоставляемых МБУДО ДЮСШ№2 г.Донецка; • Сохранение единого образовательного пространства на основе преемственности и интеграции содержания основных и дополнительных образовательных программ; • Повышение конкурентоспособности вида

¹Абилитация – комплекс мер, направленных на формирования новых и усиление имеющихся ресурсов физического, социального и психического развития ребенка.

²Акмеология- междисциплинарная научная отрасль, исследующая закономерности и механизмы, обеспечивающие возможность достижения высшей ступени индивидуального развития.

	<p>спорта и МБУДО ДЮСШ№2 г.Донецка в целом;</p> <ul style="list-style-type: none">• Рост личных достижений участников образовательного процесса;• Подготовка спортивного резерва в сборные команды различного уровня;• Устойчивое развитие социально – положительных девиаций; повышение уровня творческих способностей, раннее выявление и сопровождение одарённых детей.
--	--

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Особенности программы.

По данной программе могут заниматься учащиеся, с разным уровнем подготовки. Программа имеет ранжированную по уровням (ступенчатую) подготовку детей; имеет комплексную и многоуровневую систему функционирования. В ней отражены организация образовательного процесса и все виды деятельности: учебный, воспитательный, организационно – педагогический.

Законодательная база

Дополнительная образовательная программа тренера - преподавателя по хореографии отделения спортивной гимнастики составлена в соответствии с учебным планом МБУДО ДЮСШ № 2 г. Донецка, на основе федеральных государственных требований к дополнительным образовательным программам дополнительного образования спортивной направленности, в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой по спортивной гимнастике ДЮСШ №2; в соответствии с нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями и дополнениями от 31.07.2020 № 304-ФЗ;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.11.2018г. № 52831);

- Приказ Минспорта РФ от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 № 53679);

- Приказ Министерства спорта РФ от 7 марта 2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 4 апреля 2019 г. № 54275);

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 5 марта 2014 г. №31522);

•Приказ Минспорта РФ от 27 октября 2017 года № 935 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 22 ноября 2017г. № 48978);

•Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.03.2016г. №115 Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.

В соответствии с приказом от 15.11.2018 № 939 Министерства спорта РФ учтены особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе: сочетание элементов искусства, науки и спорта.

Распределение программного материала осуществляется по периодам и этапам годового цикла, а также детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Учебный процесс ведется в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы составляющий 52 недели, 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – в условиях тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных отрядов и по индивидуальным планам обучающихся на период активного отдыха.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал многолетней поэтапной подготовки спортсменов - от начального обучения до спортивного совершенствования. Предусмотрена последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Процесс достижения целей и поставленных задач осуществляется в сотрудничестве обучающихся и педагогов, при этом применяются разнообразные методы обучения, которые обеспечивают получение детьми необходимых знаний, умений и навыков, активизируют их мышление, развивают и поддерживают стойкий интерес к занятиям. Выбор методов обучения зависит от целей, задач и содержания занятия, уровня подготовки и опыта воспитанников. Тематический план определяет объем и предпочтительную последовательность предлагаемого материала. Кроме того, в программе обучения предусмотрено развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных спортивно - хореографических связок, комбинаций, этюдов. Широкое использование музыкального сопровождения, предусматривающая выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством воспитания подрастающего поколения.

1.1 Актуальность программы данной программы заключается в ее содержательной активности, гибкости использования и многоплановости взаимопроникновения, преемственности и согласованности данной программы с образовательными программами по спортивной гимнастике школы.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями образовательных государственных стандартов, что в свою очередь выстраивает индивидуальный маршрут развития каждого учащегося, который будет пронизывать разнообразные образовательные области.

Необходимость разработки настоящей программы вызвана тем, что хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые прежде всего определяются различиями целей и задач, стоящих перед спортсменами и танцовщиками.

Хореография является неотъемлемой частью технической подготовки в спортивной гимнастике. Без систематической работы на основе классической хореографии (в особенности на начальных этапах подготовки) в настоящее время невозможно воспитание гимнаста высокого класса, владеющего основами гимнастического стиля, должной культурой движения, необходимое не только при исполнении вольных упражнений, но и при работе на любом гимнастическом снаряде.

Под хореографической подготовкой следует понимать определенную систему упражнений, направленных на воспитание двигательной культуры гимнастов. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно - тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнастов. Это и определяет ее специфику.

Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнастов, на расширение их арсенала выразительных средств. Хореография делится на два вида: **постановочная и учебная** (формирующая). Хореографическая подготовка включает в себя помимо элементов хореографии движения художественной гимнастики и общеразвивающие упражнения.

Средствами хореографической подготовки решаются следующие **задачи**:

1. Повысить результаты специальной физической подготовки, способствовать развитию гибкости, выносливости, силы, координации движений.
2. Совершенствовать техническую подготовку гимнастов в плане освоения различных поворотов, прыжков, равновесий, выпадов. элементов вольных упражнений.
3. Воспитывать у гимнастов выразительность движений.

В учебно-тренировочные занятия по хореографии включены выполнение упражнений у опоры (экзерсис у опоры), экзерсис на середине зала, спортивные

этюды, а также на гимнастическом снаряде – бревно, вольные упражнения (у девочек), вольные упражнения (у мальчиков). Применение классического экзерсиса у опоры и на середине зала способствует решению вышеуказанных задач, а именно, укрепляет суставно-мышечный аппарат, воспитывает правильную осанку, вырабатывает точность, свободу, координацию движений, выразительность их исполнения.

Учебно-тренировочные занятия по хореографии проводятся с музыкальным сопровождением. Использование музыки способствует созданию правильных представлений о характере движений, вырабатывает точность и выразительность, индивидуальную манеру исполнения упражнений. Воздействие музыки положительно сказывается на эмоциональном состоянии занимающихся, концентрирует их внимание, память, восприятие, поддерживает работоспособность, усиливает эффект выполняемых физических упражнений.

Общепризнано, что только спортсмены, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринужденно, где мы возможно оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко - бытовых танцев приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Хореография — важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счёт возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости.

Новизна программы определена функциональной спецификой деятельности тренера преподавателя по хореографии в условиях ДЮСШ, а также изменениями в нормативно – правовой базе образовательных стандартов.

Отличительными особенностями являются:

а) определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных и предметных результатов освоения учебного предмета методами хореографии;

б) ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов, которые отслеживаются в рамках внутренней системы оценки педагогом, администрацией;

в) при планировании содержания занятий виды деятельности учащихся по каждой теме организованы и регламентированы в соответствии с этапами подготовки обучающихся.

1.2 Цель программы: создание условий для формирования и развития гармоничной, духовно – нравственной личности ребёнка средствами хореографии, на основе традиционных ценностей отечественной и мировой культуры.

Образовательная цель: формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности спорта и культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности в будущем и организации активного отдыха.

В соответствии с данной целью выдвинуты следующие **задачи:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности, а также, систематически устойчивое развитие социально – одобряемых положительных девиаций.

Образовательные:

- обучение детей движениям танцевально - гармоничного характера;
- формирование культуры, выразительности движений и позировок;
- формирование эйдетики – латерального мышления;
- формирование первичной эстетической оценки, танцевальной культуры, восприятия хореографии и музыки в единстве.

Воспитательные:

- развитие у детей активности и самостоятельности;
- системообразующее формирование волевых качеств;
- формирование общей культуры личности ребенка;
- создание атмосферы радости творческого процесса в сотрудничестве – учить радоваться достижениям других и вносить вклад в общий успех;
- воспитание ощущения красоты движений, их гармонии с музыкой.

Развивающие:

- развитие творческой активности детей, воображения, эмоционального мышления;
- формирование способности передавать в движениях определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства;
- развитие музыкального слуха и чувство ритма, темпа и музыкальности.

Оздоровительные:

- развитие ловкости, гибкости, координации движений;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей.

Успешное решение поставленных задач возможно только при использовании **педагогических принципов:**

- принцип инклюзивности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому воспитаннику);
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий);
- игровой принцип (для 1-2 годов обучения);
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых навыков).

В процессе обучения осуществляются следующие функции **хореографического воспитания:**

- овладение основными видами танцевального искусства (классический, народно – характерный сценический, модерн, современный, историко - бытовой);
- освоение хореографической техники определенного жанрового направления;
- воспитание красоты и выразительности движений;
- освоение актерской выразительности в исполнительском мастерстве;
- укрепление здоровья через совершенствование мышечно-двигательного аппарата и взаимосвязанных систем организма (сердечно – сосудистая, дыхательная и т.п.).

1.3 Способности, умения и навыки, необходимые для профессиональной деятельности тренера – преподавателя хореографа.

Задачи хореографа как субъекта образовательно – педагогического процесса.

1. Знать:

- место дисциплины в системе гимнастических видов спорта (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, эстетическая гимнастика, спортивная аэробика и др.);

- понимать, осознавать и уметь применять психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений;
 - психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей;
 - актуальные дидактические технологии в области хореографии;
 - способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;
 - структуру и функции хореографии, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта;
 - основные понятия теории и методики хореографической подготовки, методы обучения и технического совершенствования;
 - специфику и содержание этапов многолетнего тренировочного процесса, принципов организации и построения тренировочной деятельности;
 - основные положения правил соревнований в различных видах гимнастики
- **Уметь:**
 - использовать ценности, накопленные в области хореографии, с целью технического мастерства в области гимнастики, воспитания выразительного двигательного навыка;
 - использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
 - использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;
 - подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;
 - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;
 - аргументировать социальную и личностную значимость хореографии, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте;
 - критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов учебно-тренировочной работы с учениками.

2. Владеть

- методами определения способностей и уровня готовности личности включиться в соответствующую физкультурно – спортивную деятельность;

- приемами определения общих и конкретных целей и задач в сфере спортивной подготовки как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;
- приемами и средствами профилактики травматизма в процессе занятий, оказания первой доврачебной помощи пострадавшим;
- способами организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техникой хореографических упражнений, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных упражнений; методиками рационального использования музыкального сопровождения занятий, специальной аппаратуры, современной компьютерной техники.

В хореографии как и в спортивной гимнастике существуют основные этапы многолетней подготовки. Теория и практика хореографии в спортивной гимнастике предусматривает два основных уровня подготовки:

1. предпрофессиональная подготовка (далее - ПП);
2. спортивная подготовка (далее - СП).

Соответственно, на уровне ПП существует **два основных этапа многолетней подготовки:**

- 1.1 Базовый уровень сложности (далее - БУС);
- 1.2 Углубленный уровень сложности (далее - УУС).

На уровне СП существует **три основных этапа многолетней подготовки:**

- 2.1 Этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2.2 Этап специализированной подготовки с периодами начальной и углубленной специализированной подготовки (далее УТ);
- 2.3 Этап высоких достижений (совершенствование спортивного мастерства (далее - ССМ) с периодами достижения мастерства, достижения высших результатов и стабилизации существующих результатов.

Каждый уровень имеет свои **задачи.**

Уровень ПП БУС и уровень СП НП: выявление задатков и способностей детей; всесторонняя танцевально - физическая подготовка, обучение начальным основам техники хореографических движений, воспитание устойчивого интереса к учебному процессу.

Уровень ПП УУС и СП УТ характеризуется всесторонней хореографической подготовкой, развитие специфических танцевально - двигательных качеств, обучение основам техники хореографических движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости и решительности,

умения самостоятельно работать и соревноваться); период углубленной специализированной подготовки — развитие специфических хореографических качеств на базе повышения общей танцевально - двигательной подготовленности, освоение сложных элементов и соединений, связанных с применением комбинированных движений, комбинаций и связок.

Этап высоких достижений ССМ: период достижения мастерства охарактеризован овладением элементами, соединениями и комбинациями, соответствующими уровню требований программ мастера спорта (на основе широкой работы по развитию специальных хореографических качеств), приобретение соревновательного опыта выступлений на выезде (в различные города и страны).

2. Учебный план³

Срок реализации дополнительной образовательной программы -10 лет.

При планировании объемов работы учтена реализация программы в соответствии с утвержденным годовым планом работы, предусматривающим одновременную работу двух и более тренеров-преподавателей, в частности, по смежным видам (хореография) с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики вида спорта, либо в соответствии с федеральными государственными требованиями. При этом оплата труда тренера-преподавателя по хореографии не должна суммарно превышать половины от объёма норматива оплаты труда, предусмотренного для основного тренера – преподавателя.

Распределение нагрузки работы тренера – преподавателя по хореографии по этапным нормативам в недельном и годовом исчислении (25% от объёма норматива основного тренера-преподавателя)

Предпрофессиональная подготовка										
Уровни сложности подготовки										
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
Год подготовки	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Кол-во часов в неделю	1-1,5	1,5	1,5-2	1,5-2	2-2,5	2-2,5	2,5-3	2,5-3	3-3,5	3-3,5
Кол-во часов в год	52-78	78	78-104	78-104	104-130	104-130	130-156	130-156	156-182	156-182

³ Тематический план деятельности тренера – преподавателя по хореографии см. Приложение.

Спортивная подготовка									
Уровни сложности подготовки									
Этапный норматив	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации УТ)					Этап совершенствования спортивного мастерства(ССМ)	
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Год подготовки									
Кол-во часов в неделю	1,5	2	3	3	4,5	4,5	4,5	6	6
Кол-во часов в год	78	104	156	156	234	234	234	312	312

Распределение нагрузки работы тренера – преподавателя по хореографии по этапным нормативам в недельном и годовом исчислении (50% от объёма норматива основного тренера-преподавателя).

Предпрофессиональная подготовка										
Уровни сложности подготовки										
Этапный норматив	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Год подготовки										
Кол-во часов в неделю	2-3	3	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6	6-7	6-7
Кол-во часов в год	104-156	156	156-208	156-208	208-260	208-260	260-156	260-312	312-364	312-364

Спортивная подготовка

Уровни сложности подготовки										
Этапный норматив	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации УТ)					Этап совершенствования спортивного мастерства(ССМ)		
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	
Год подготовки										
Кол-во часов в неделю	3	4	6	6	9	9	9	12	12	
Кол-во часов в год	156	208	312	312	468	468	468	624	624	

БУС (3-4 год); формирование:

1. устойчивого интереса к занятиям спортом и спортивной гимнастикой в частности, методами хореографии;
2. обширной базы танцевально - двигательных умений и навыков;
3. освоение основ хореографической техники по виду спорта спортивная гимнастика;
4. всестороннее гармоничное развитие физических качеств; развитие навыков ЗОЖ.

БУС (5-6 год); формирование:

1. устойчивое развитие уровня общей и специальной физической подготовки;
2. структурированное формирование спортивной мотивации;
3. приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
4. укрепление здоровья спортсменов, поддержание ЗОЖ.

УУС (1-2 год); формирование:

1. совершенствование общих и специальных физических качеств средствами хореографии;
2. тактической подготовки;

3. стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных соревнованиях;
4. поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
5. сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов, поддержание ЗОЖ.

УУС (3-4 год); формирование:

1. повышение функциональных возможностей организма спортсменов средствами хореографии;
2. совершенствование общих и специальных физических качеств методами танцевального искусства;
3. психолого - тактической подготовки;
4. стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
5. динамическое поддержание высокого уровня акмеологических основ спортивной мотивации;
6. сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов, поддержание ЗОЖ.

Этап НП (1-2года); формирование:

5. устойчивого интереса к занятиям спортом и спортивной гимнастикой в частности, методами хореографии;
6. обширной базы танцевально - двигательных умений и навыков;
7. освоение основ хореографической техники по виду спорта спортивная гимнастика;
8. всестороннее гармоничное развитие физических качеств; развитие навыков ЗОЖ.

Этап УТ (этап спортивной специализации 5 лет):

1. динамически – устойчивое развитие и повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
2. чётко – структурированное формирование спортивной мотивации;
3. приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
4. укрепление здоровья спортсменов, поддержание ЗОЖ.

Этап ССМ (1-2 год):

1. повышение функциональных возможностей организма спортсменов средствами хореографии;
2. совершенствование общих и специальных физических качеств;
3. тактической и психологической подготовки;
4. стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на

региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

5. поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
6. сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов, поддержание ЗОЖ.

Примерный план – график работы тренера – преподавателя по хореографии (18– часовая образовательная неделя (академические часы))

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Периоды занятий												
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1. Теория (в т.ч. самостоятельная работа)															
1.	Генезис хореографии	1.5	1.5												
2.	Хореография в спортивной гимнастике	4		1.5					1.5		1				
3.	Методическая работа	7.5		1	1.5				1.5		1.5	2			
	3.1	Техника исполнения хореографических элементов													
		3.1.1	На бревне												
		3.1.2	В/у												
4.	Корреляционно – сравнительный анализ выступлений гимнастов мира	5		0.5	2						2	0.5			
Итого часов		18													
2. Практика (в т.ч. самостоятельная работа)															
1.	Exercices: а)классический; б)народный; в)exercices par terre; г)модерн	333	28	28	28	28	27	27	28	28	27	28	28	28	
2.	Элементы спортивной гимнастики (прыжки, вращения)	89	7	7	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	
3.	Элементы художественной гимнастики (без предметов)	86	7	7	7	7	7	7	8	7	8	7	7	7	

4.	Элементы танцев: а)классический; б)народно – характерный сценический; в)историко –бытовой; г) современный	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5.	Вольные упражнения	252	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
6.	Составление комбинаций и связок (2 и более эл-тов)	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
3. Самостоятельная работа		44	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
Итого часов		918												
Всего часов		936	77	79,5	81	77,5	75,5	78	79	81	80	76,6	75,5	75

3. Методическая часть

Средства хореографии

Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, который достигается, использованием всех средств хореографии.

Основное содержание составляют движения классического, народного и современного 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, 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 поперечно.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя методы хореографии.

Метод показа (демонстрирование). Непосредственный показ целого упражнения, или какого-либо отдельного движения должен быть четким, выразительным и понятным. Это основной инструмент для обучения детей хореографии, так как он лучше воспринимается и запоминается. Качественный и правильно выполненный показ – это залог успешного выполнения танцевально - спортивного упражнения. Ведь именно на этом этапе создается образ будущего движения и формируется программа его выполнения.

Метод объяснения техники выполнения упражнения дополняет информацию, ранее полученную при показе. Для лучшего восприятия детьми, оно должно быть образным и кратким. При объяснении используется хореографическая терминология. В дальнейшем она может использоваться как подсказка на тренировочных занятиях, так как будет означать конкретное движение, без длительных объяснений отдельных элементов упражнения.

Метод самостоятельного выполнения хореографического упражнения. В этот период формируются двигательные навыки. Впервые упражнение выполняют на основе представлений о нем, которые получили ранее из названия, объяснения и показа. И здесь очень важно, чтобы не произошло разрыва между ощущением первой попытки и создавшимся ранее представлением об упражнении. И если этого разногласия не произошло, то ребенок хорошо понял поставленную задачу, и можно выстраивать дальнейший план обучения.

Метод развития и совершенствования двигательных реакций и систематизированного художественного обучения предполагает интенсивное развитие способностей к пространственной ориентировке, «многопланового» мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически более сложные движения. Для процесса восприятия необходимо периодическое и неоднократное повторение элементов и упражнений для наиболее полного и точного их запоминания; и принципиальный подход к усвоению спортивно - танцевальных движений таков: движение, исполненное многократно, становится простым и доступным.

Дифференцированный метод обучения подразумевает разбиение упражнения на составные части, и отработку отдельных движений поэтапно. Например, можно сначала выучить движения только ногами, затем только руками, и далее соединить эти движения вместе. При необходимости подбираются подводящие упражнения или, с помощью подготовительных упражнений, создается основа для выполнения изучаемого упражнения.

Метод преемственности развития предполагает важное значение работы над ошибками и их своевременное предупреждение. Целесообразное увеличение скорости выполнения упражнения и количество повторений. Для ускорения и отработки ритма используются звуковые ориентиры – хлопки. Эффективно и идеомоторное запоминание упражнения – выполнение упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это позволяет отрабатывать мелкие детали композиции.

Все методы, средства применяются на занятиях (уроках) хореографией.

В зависимости от педагогических задач занятия хореографией можно классифицировать:

- обучающие;
- тренировочное;
- контрольное;
- разминочное;
- показательное.

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 раздельного 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», выставив оценку (по пятибалльной системе) каждому 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 гимнастике.

Разминочный урок. В период непосредственной подготовки к соревнованиям рекомендуется выполнять стабильный комплекс упражнений, цель которого - разогреть организм и снять 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.

Структура урока хореографии является классической: подготовительная, основная, заключительная часть.

В подготовительной части урока решаются задачи организации занимающихся, 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 костно - 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).

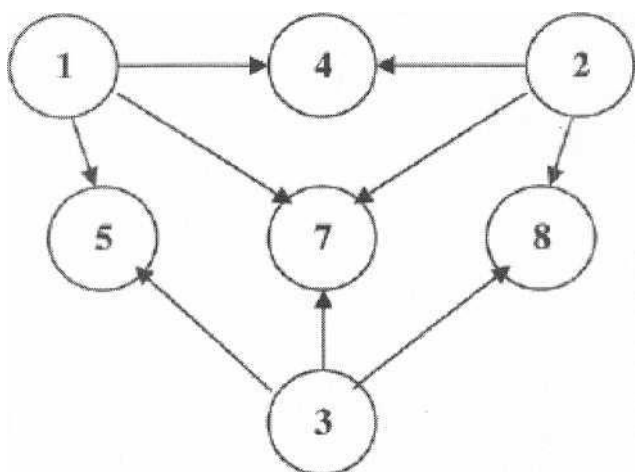
Та часть урока, в которой решаются основные задачи, является основной. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, элементов народных танцев, элементов свободной пластики, акробатических и общеразвивающих упражнений.

В зависимости от применяемых средств основную часть урока можно представить в семи различных вариантах. Данное деление, является условным, поскольку различные средства хореографической подготовки обогащаются, взаимно проникая друг в друга.

Подразделяют три вида основной части урока:

- 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 применяется акробатические элементы: кувырки, 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 тренировочного занятия 45-60 мин. применяются двух- и трёхчастные формы.

В заключительной части урока нагрузка снижается с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении, для эмоциональной настройки к последующей работе применяются танцевальные движения и комбинации из современных танцев. В заключительной части урока подводятся итоги. Во время контрольного урока дается оценка каждому спортсмену.

Принципы построения учебно – тренировочного занятия (урока) хореографии 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 меняется. В среднем исчислении, основная часть урока при любой его продолжительности составляет около 80% общего времени. Между тем в подготовительном периоде первая часть урока более длительна. Если урок проводится в начале тренировочного занятия, то подготовительная часть занимает 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. Выверено – соответственный подбор упражнений и методы проведения способствует лучшему восстановлению, особенно если урок проводится в конце тренировочного занятия.

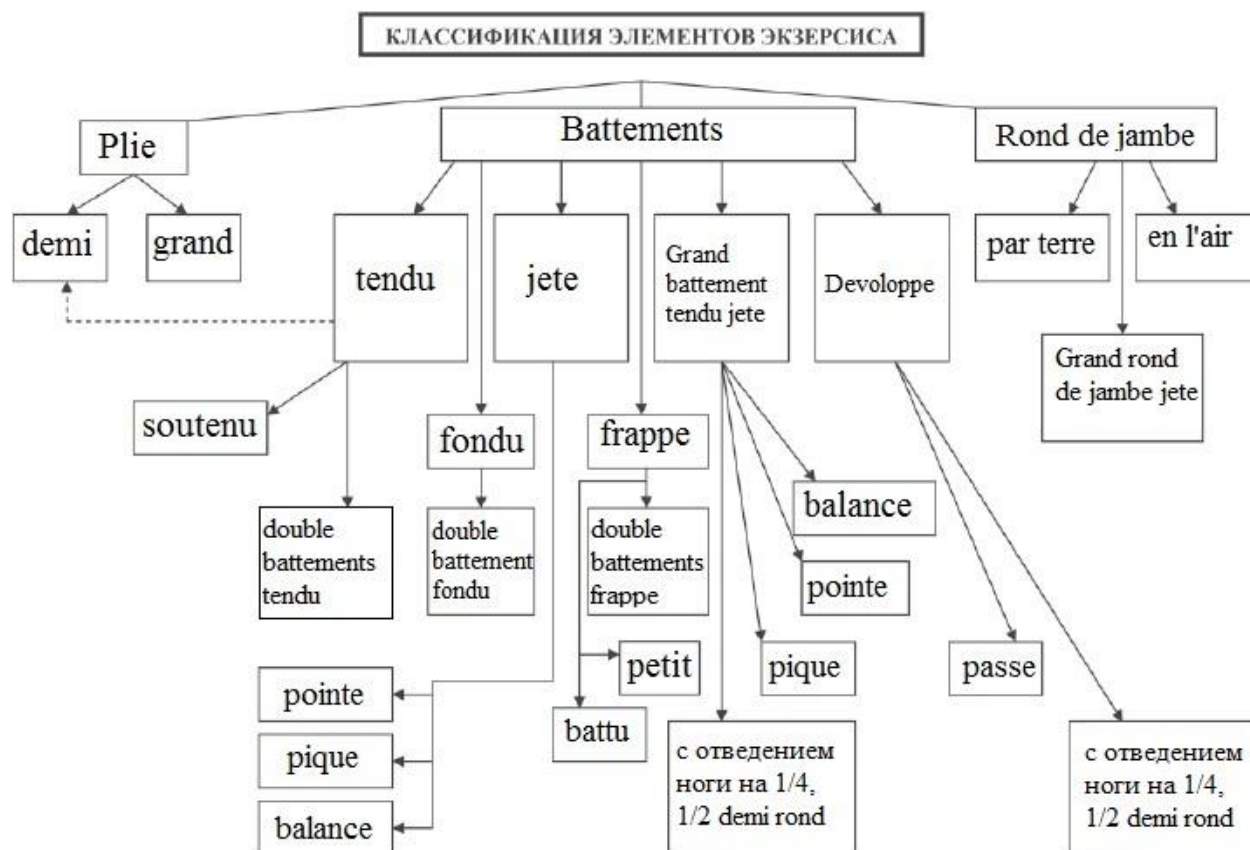
Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности, сменяются более простыми. Сначала применяются движения несложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая физическую трудность выполнения. Затем осуществляется переход 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), то есть различных соединений из движений классического и народных танцев, прыжков, равновесии, поворотов,

акробатических элементов и т. п. Однако и здесь существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать:

1. Возраст и возможности учеников, 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 и дополнительное (функцию связи),
3. Оптимальную трудность композиции. Не следует недооценивать или переоценивать возможности спортсменов и студентов.
4. Элемент новизны и разнообразия. Органичное сочетание хорошо знакомых движений с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

Одним из самых основных элементов, дающим основу любым движениям как в гимнастике, так и в хореографии является классический exercise. Экзерсис - хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине зала.



Перечень элементов экзерсиса.

№ п/п	Основные термины	Основное понятие	Гимнастическая терминология
1.	Demi plie	Неполное приседание	Полуприсед (все позиция ног)
2.	Grand plie	«Глубокое», приседание	Присед (все позиция ног)
3.	Releve	Поднимание	Поднимание на носки (все позиция ног)
4.	Battements tendu	вытянутый	Движение натянутой ноги на носок (все направления)
5.	Battements tendu jete	бросковый	Взмах (бросок) рабочей ногой на 25°, 45° (все направления)

6.	Demi rond	Неполный круг	Полукруг носком на полу на 45°, 90°
7.	Rond de jambe par terre	Полный круг	Круг ногой по полу
8.	Rond de jambe en l'air	Полный круг	«Круг» ногой в воздухе
9.	Battements fondu	тающий	Одновременное сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах
10.	Battements frappe	ударять	Короткий удар стопой о голеностоп опорной ноги с возвратным движением в положение на 25°, 45°
11.	Battements relevent	поднимание	Медленно на счёт 1-4,1-8 поднимание рабочей ноги (все направления)
12.	Battements developpe	Раскрывание, развёрнутый	Медленное поднимание и вынимание рабочей ноги через passe до колена (все направления)
13.	Grand battements tendu jete	Большой бросок	«Взмах» рабочей ногой на 90° и выше
14.	Petit battements	маленький	Короткие удары стопой рабочей ноги о голеностоп опорной в положение sur le coup de pied
15.	En dehors	наружу	Движение от себя
16.	En dedans	внутри	Движение к себе
17.	Sur le coup de pied		Положение стопы рабочей ноги на щиколотке
18.	Battements battu	Бить непрерывно	Мелкие удары стопой рабочей ноги по голеностопу опорной

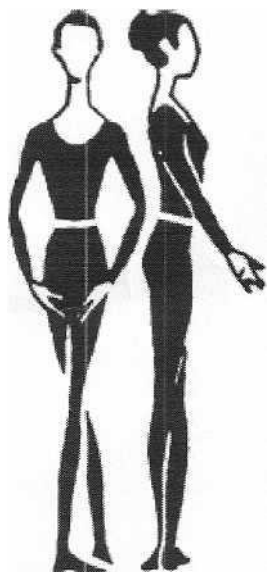
			(только вперёд или сзади)
19.	Passe	проводить	Динамическое положение согнутой в коленном суставе рабочей ноги у колена опорной
20.	Battements soutenu	слитный	Скольжение носком рабочей ноги
21.	Adajio	Медленно, плавно	
22.	Attitude		Позировка с положением согнутой в коленном суставе рабочей ноги сзади
23.	Terboushon		Позировка с положением согнутой в коленном суставе рабочей ноги впереди
24.	Degage	переход	Переход из позиций в позицию через demi plie
25.	Tombe	падать	Падение в выворотный выпад
26.	Pique	колющий	Быстрое многократное касание носком пола
27.	Coupe		Быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения
28.	Battements balance	покачивание	Маятниковое движение ног
29.	Port de bras		Упражнения для корпуса и рук; перегибы туловища - наклон вперед, назад, в сторону

Повороты на 90°, 180°, 360°, 540°, 720°, 1080°

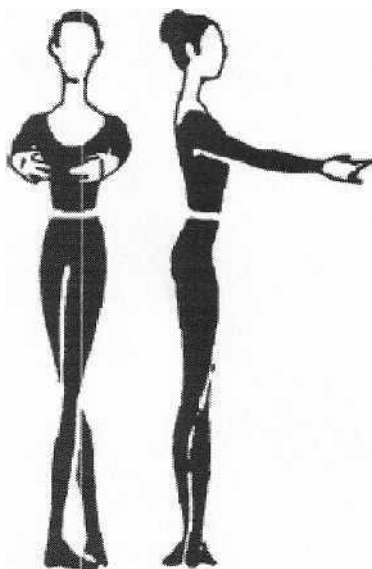
№ п/п	Основные термины	Основное понятие	Гимнастическая терминология
----------	------------------	------------------	-----------------------------

1.	Toure	Вращательное движение в воздухе	Поворот в воздухе на 90°, 180°, 360°, 540°, 720°
2.	Tour lent	Медленный поворот на полу	Поворот на носке опорной ноги на 180°, 360
3.	Pirouettes	Вращательное движение вокруг своей оси	Поворот на полу на 360°, 540°, 720°, 1080°
4.	Fouete	отхлест	Вращение с выносом рабочей ноги в сторону

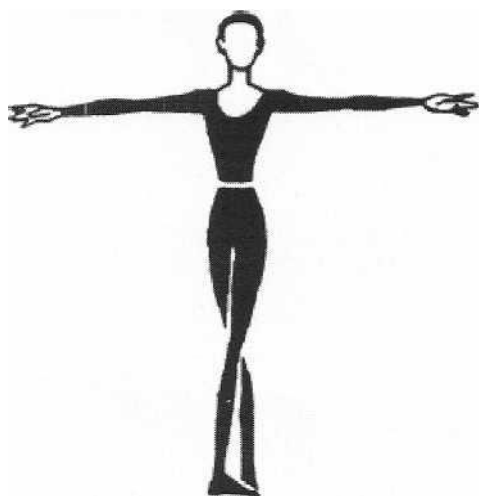
Позиции рук и ног в классическом экзерсисе.



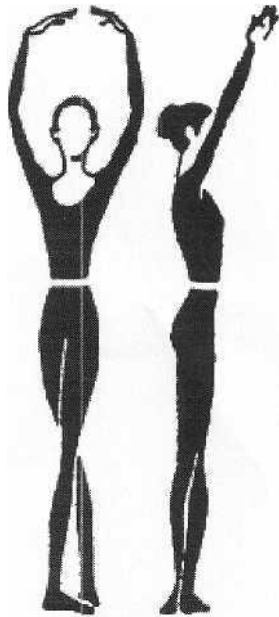
Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони. Preparations (подготовительная позиция).



Руки на уровне грудной клетки, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони. I-я позиция



Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах II –я позиция



Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь. III-я позиция

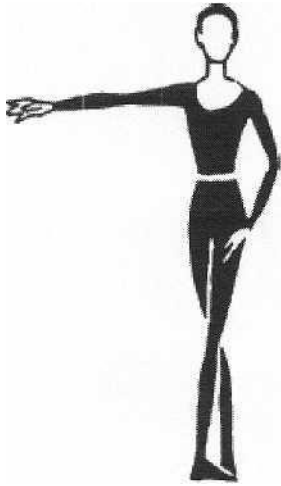
Варианты положения рук.



Правая рука в III-ей позиции, левая во II-ой.



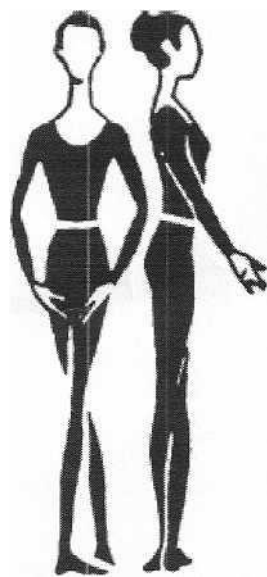
Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз



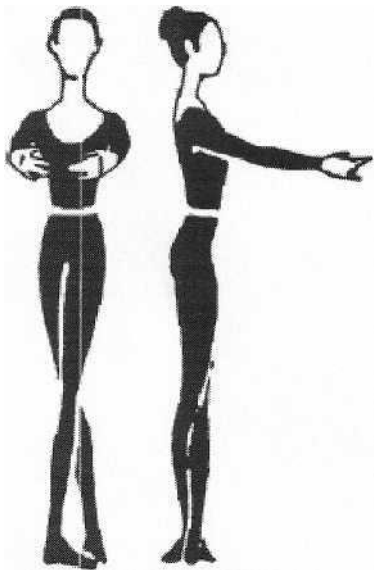
Правая рука во II-й позиции, левая – в подготовительной



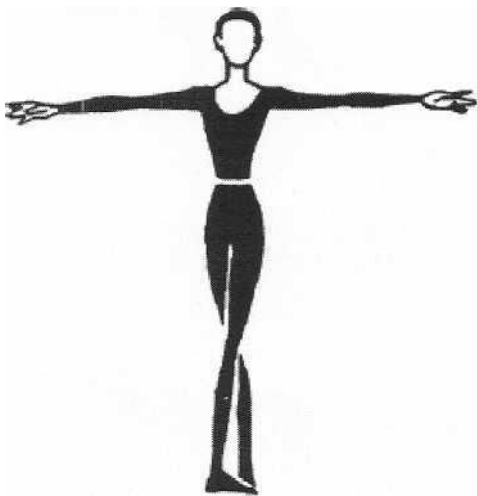
Правая рука в I-ой позиции, левая – в подготовительной



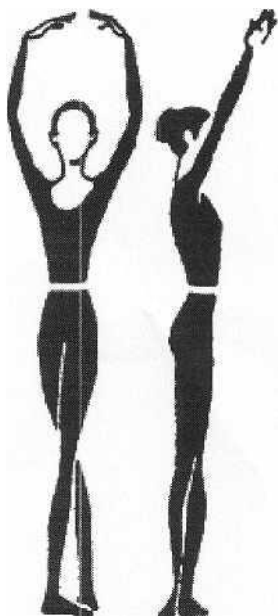
Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони. Подготовительная позиция



Руки на уровне грудной клетки, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой внутри ладони. I-я позиция

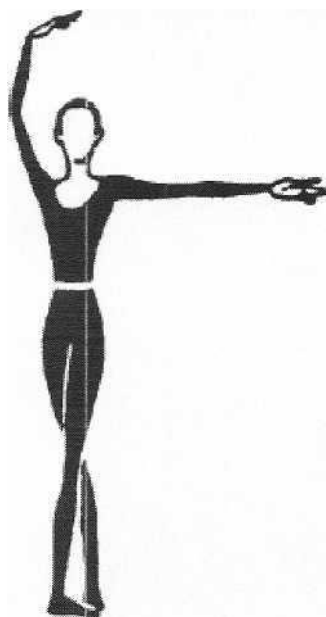


Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах II – вторая позиция



Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь. III-я позиция

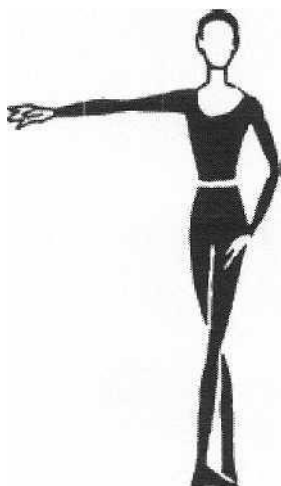
Варианты положения рук.



Правая рука в III-ей позиции, левая во II-ой.



Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука
назад, ладонью вниз



Правая рука во II-й позиции, левая – в
подготовительной



Правая рука в I-ой позиции, левая – в
подготовительной



Правая рука в III-ей позиции, левая – в
подготовительной

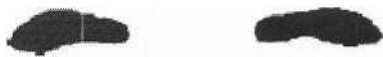
Основные позиции ног.

I - первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II - вторая



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III - третья



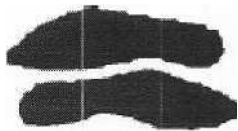
Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV - четвертая



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V - пятая



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая (невыворотная I-я позиция); пятки и носки сомкнуты.

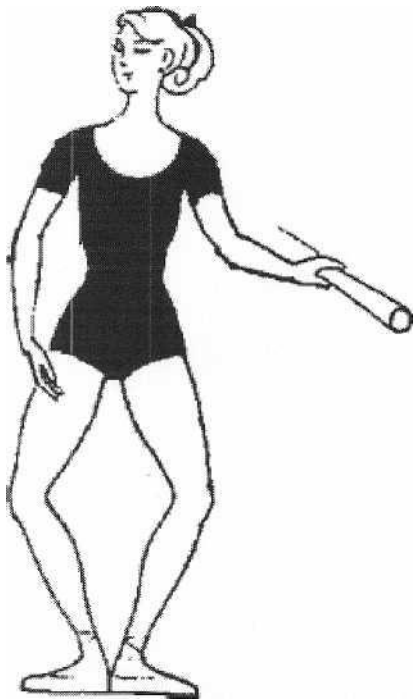


Методика обучения основным элементам классического экзерсиса.

Plie (demi, grand).

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

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

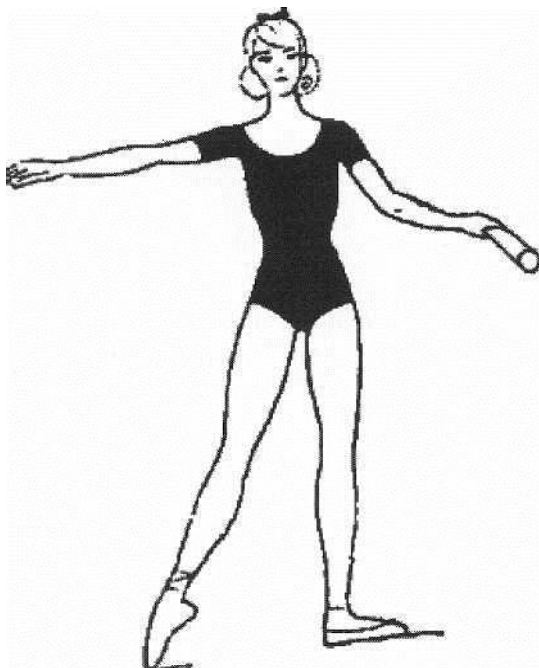




Grand plie выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется demi plie, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является grand plie 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 - moderato. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у опоры) или обе руки (если движение выполняется на середине зала) из подготовительной позиции (preparations) переводятся 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. В конце упражнения выполняется акцент окончания упражнения- allongee.

Battements tendu.

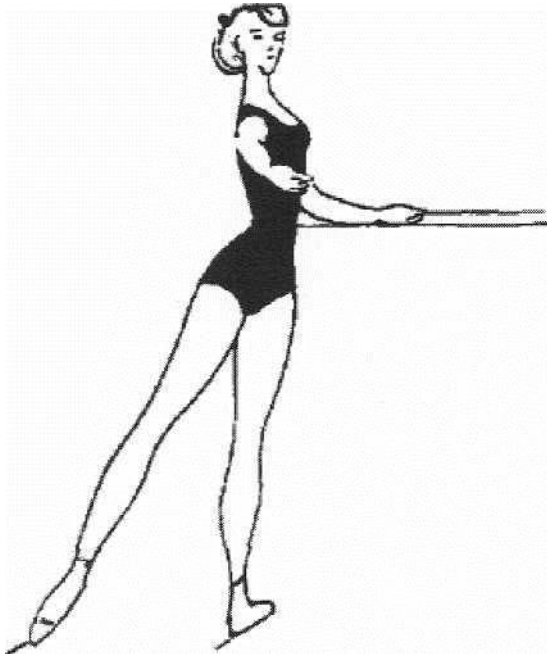
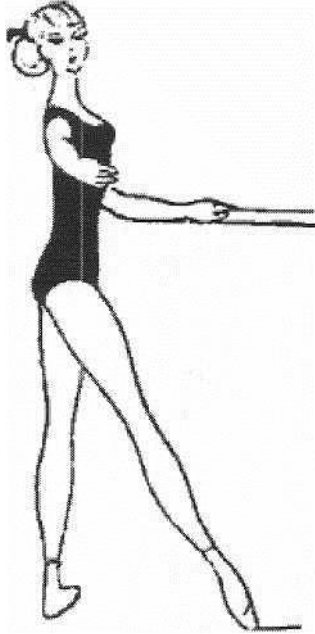
Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из I-ой или V-ой позиции по трём направлениям; вперед, в сторону, назад (далее: крестом). Цель упражнения - научить правильно вытягивать



ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.

Battements tendu в сторону на носок

Battements tendu вперед на носок.



Battements tendu назад на носок.

Battements tendu вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону - точно по линии плеча. При выполнении battements tendu 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 и.п. При выполнении назад скольжение начинается носом, а обратно стопа возвращается пяткой в и.п.

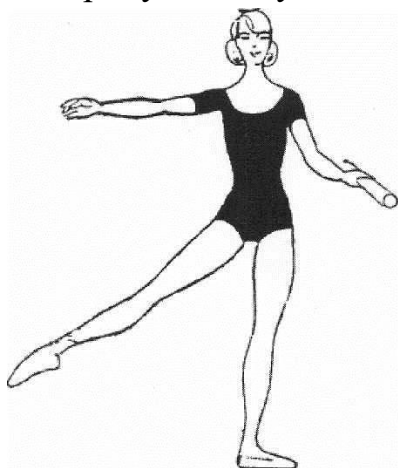
Музыкальный размер в начале разучивания - 4/4, темп - andante. Позднее выполняется движение из затакта. Музыкальный размер — 2/4, темп – andante mosso.

Battements tendu jete.

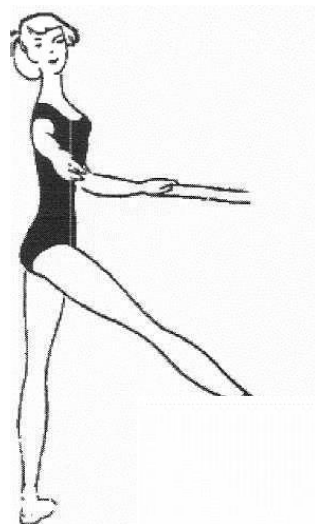
Вырабатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения.

Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через battements tendu.

Выполняется по I-ой или V-ой позиции крестом: вперед - книзу, в сторону -- книзу, назад - книзу.



Battements tendu jete в сторону – книзу.



Battements tendu jete в перёд - книзу



Battements tendu jete назад–книзу.

Battements tendu jete выполняется так же, как и battements tendu, но при достижении положения на носок нога не задерживается, а броском продолжает движение, где фиксируется на высоте середины голени опорной ноги (45°), Обе ноги должны быть «выворотны», мышцы ног подтянуты, а во время броска подъем и пальцы работающей ноги должны быть предельно натянуты,

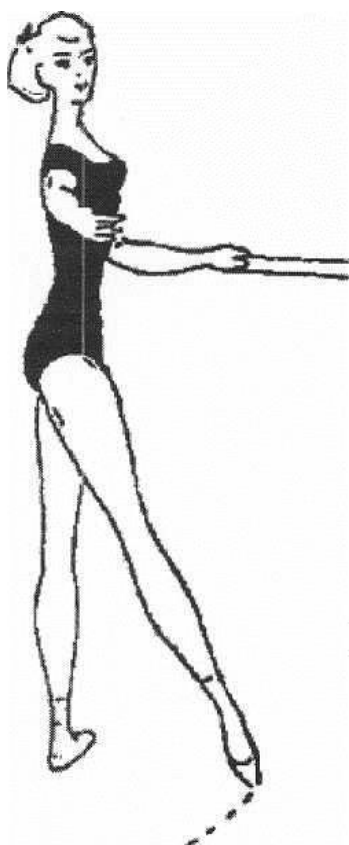
В и.п. возвращается скользящим движением через положение на носок.

Музыкальный размер в начале разучивания - 4/4 или 2/4, темп - andante. По мере усвоения упражнения взмах ноги выполняется из затакта, темп – andante mosso.

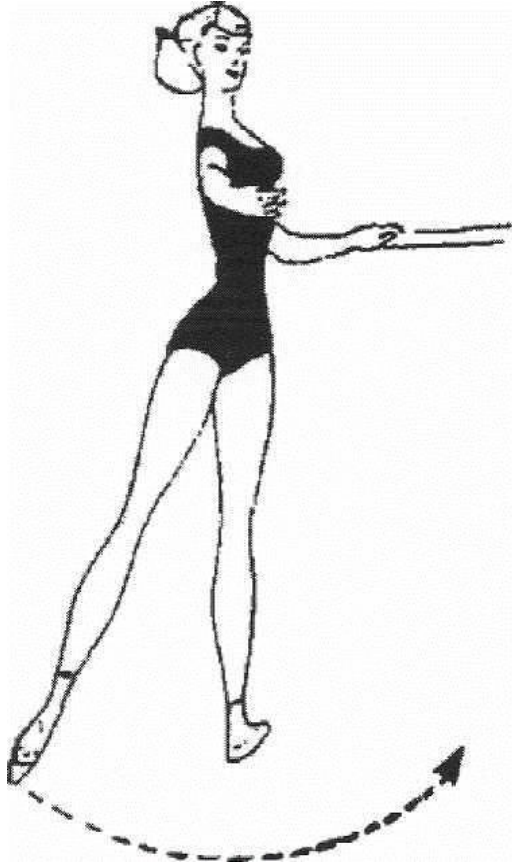
Rond de jambe par terre.

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

Движение выполняется вперед – en dehors и назад – en dedans.



En dehors. Из I-ой позиции скользящее движение вперед на носок (battements tendu), 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 (battements tendu) и возвращается скольжением в исходное положение.



En dedans. При выполнении упражнения назад нога из первой позиции скольжением отводится назад на носок, затем переводится скольжением в сторону носок (до II-ой позиции), из II-ой позиции скольжением в положение правая вперед на носок (*battements tendu*) и возвращается скольжением в исходное положение. 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 скользким движением с обязательным опусканием на пол всей стопы.

Музыкальный размер для *ond de jambe par terre en dehors et en dedans* 3/4, 4/4, темп - *moderato*.

Grand battements.

В этом положении нога находится как при выполнении *grand battements tendu jete* (взмахов/бросков), так и при медленном поднимании ноги – *battements releve lent*, зафиксированной на уровне 90°.





Большие взмахи/броски в воздух и возвращение в исходное положение выполняются по I-ой или V-ой позициям крестом. Из исходной позиции нога взмахом поднимается в воздух, проходя по полу скользящим движением, как и в *battements tendu jete*, с фиксацией ноги на 90° (в дальнейшем выше), и возвращается скольжением через *Battements tendu* в и.п. Следить за сохранением «выворотности» и натянутости колен, подъема и пальцев работающей ноги. Центр тяжести туловища перенести на опорную ногу. При выполнении большого взмаха/броска вперед и в сторону туловище должно оставаться строго вертикальным. При выполнении взмаха назад разрешается незначительный наклон туловища вперед.

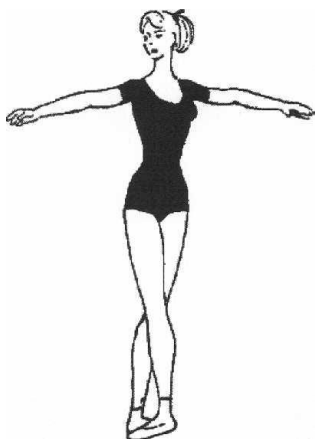
Музыкальный размер - 4/4. В начале разучивания темп *allegretto moderato*. По мере усвоения взмах ноги выполняется из-за такта, темп *allegretto mosso*, и увеличивается высота взмаха крестом (по основным направлениям). При выполнении *battements releve lent* нога медленно поднимается вперед, в сторону или назад и так же медленно опускается в исходную позицию (через *battements tendu*). По мере усвоения высота также увеличивается, как в *grand battements tendu jete*.

Port de bras.

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

В данной программе дана одна из форм port de bras (3-е)⁴, заключающаяся в сгибании туловища вперед и разгибании его, наклоне туловища назад и возвращении в исходное положение.

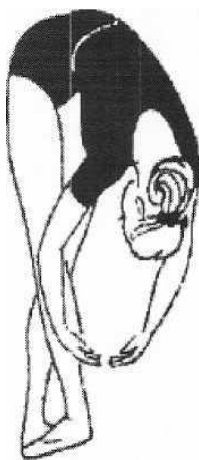
Упражнение выполняется у опоры и на середине зала из I-ой и V-ой позиции в положении лицом (en face) или в полповорота (croisee, effacee). Перед началом упражнения руки переводятся из preparations, через I-ю во II-ю позицию.



V-ая позиция ног, II-ая позиция рук

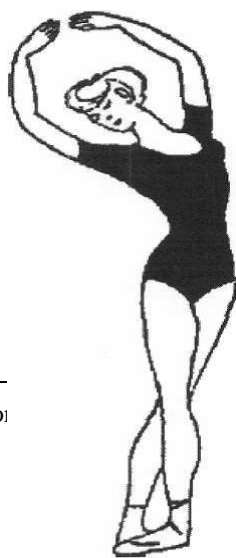
Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вперед, большой палец внутрь.

Port de bras вперед, вперед, руки вверх, лучезапястном перед левой, носки левой. Руки вперед, лучезапястном туловища назад, руки лучезапястном (наклон туловища расслабляя



руки в III-ей позиции (наклон туловища округленные в локтевом и суставах). Сомкнутая стойка правая наружу, правая пятка сомкнута с носком округленные в локтевом и суставах ладонями внутрь. Наклон вверх, округленные в локтевом и суставах, поворот головы направо назад выполнять только плечами назад, не мышцы поясничного отдела).

Упражнение позиции рук, поворотом



выполняется плавно, соблюдая точные сопровождая их движение взглядом и головы. Музыкальный размер - 3/4, 4/4,

⁴Первое и второе ро

амостоятельно – подводящими к третьему port de bras.

TEMP

-

adajo.

Sur le coup de pied.

Положение ноги на щиколотке – sur le coup de pied необходимо для выполнения целого ряда упражнений: battements fondu, battements frappe, battements petit, battements battu. Правая/левая нога, согнутая слегка разогнутой стопой, находится над щиколоткой другой ноги, прикасаясь к ней наружной частью стопы. Пальцы отведены назад. Положение sur le coup de pied выполняется впереди и сзади. В том и другом случае колено согнутой ноги должно быть «выворотно» и направлено точно в сторону по линии плеча.



Основное положение ноги на щиколотке впереди.



Основное положение ноги на щиколотке сзади.

Battements frappe состоит из сгибания работающей ноги в положение *sur le coup de pied* и разгибания ее на носок на начальном этапе обучения, а по мере усвоения в положении книзу в группах БУС-6, УУС-1, УТ-2,-3, а в группах УУС-2,-3,-4, УТ-4, УТ-5, ССМ - 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 трём направлениям будет освоено, то сгибание ноги будет выполняться из затакта с акцентом на разгибание ноги.

Музыкальный размер - 2/4, темп - *animato*.

Сначала разучивается только положение *sur le coup de pied* впереди и сзади. Нога из V-ой позиции фиксируется над щиколоткой другой ноги и снова опускается в V-ую 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 корпуса 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 *battements frappe double* в группах УУС-1,-2, УТ-3,-4, на полупальцах и в сочетании с *demi plie* в позы.

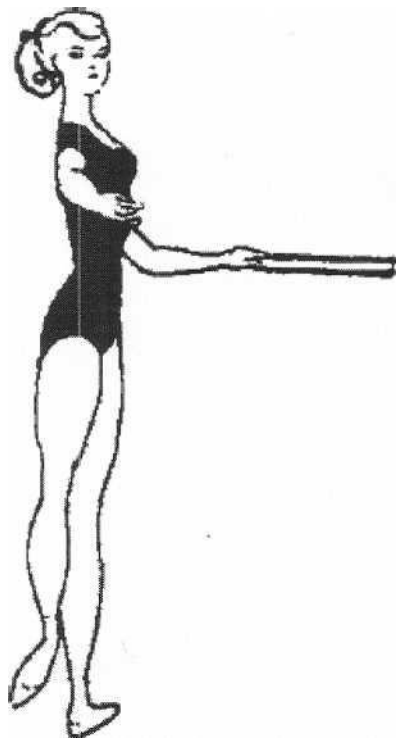


Положение ноги на щиколотке (*sur le coup de pied*) для выполнения **battements fondu**. Данное упражнение заключается в сгибании ноги в положение *sur le coup de pied* с вытянутым «подъемом», одновременным

demi plie на опорной ноге и разгибанием работающей ноги на носок или книзу в одном из трёх направлений.

Сначала разучивается только положение sur le coup de pied впереди, затем сзади. После этого разучивается demi plie на опорной ноге и разгибание работающей ноги сначала в сторону, затем вперед и назад лицом к опоре

Музыкальный размер - 2/4, темп largamente. Движение выполняется очень плавно.



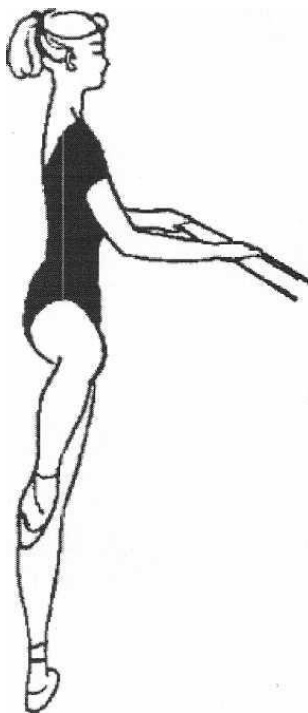
Необходимо следить за «выворотностью» ног и за распределением центра тяжести корпуса на опорной ноге. Когда движение хорошо усвоено, могут быть введены различные положения рук, особенно при выполнении упражнений на середине зала. В группе УУС-1, УТ-3 начинается разучивание battements fondu double, а в группах УУС-2,-3, УТ-4,-5, ССМ упражнение выполняется на полупальцах.

Passe. Battements developpe.

Упражнение passe развивает «выворотность» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и является подводящим упражнением



для выполнения battements developpe. Passe для выполнения battements developpe. Стойка на левой/правой ноге, другая нога согнута у колена носок впереди/сзади.



Passe для выполнения battements developpe в сторону. Стойка на левой, правая согнута в сторону, носок у колена в сторону.

Если нога будет разгибаться вперед, то из исходной позиции она переводится из положения sur le coup de pied впереди. Если же нога разгибается назад, - из положения sur le coup de pied 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 passe будет хорошо усвоено, вводится вторая часть движения - разгибание ноги в одном из трех направлений вперед, в сторону, назад. В начале battements developpe разучивается в сторону, затем вперед и позднее назад. В сторону и назад разгибание ноги разучивается лицом к опоре. Движение выполняется плавно. Необходимо следить за «выворотностью» ноги во время ее разгибания и возвращения в исходное положение. Музыкальный размер — 3/4, 4/4, темп adagio. При выполнении на середине могут быть даны различные повороты корпуса и положения рук. Положение passe может быть применено и при переводе ноги из одной позировки в другую.

Battements developpe выполняется из V-ой позиции в группах УУС-1,-2,-3,4, УТ-3,-4,-5, ССМ в положении кверху, а по мере усвоения вверх в трёх направлениях и на полупальцах, в позировки, в сочетании с элементами спортивной гимнастики.

Структура построения урока хореографии.

Методика обучения хореографии в группах НП (начальная подготовка).

Задачи хореографической подготовки:

- Формирование правильной осанки;
- Обучение позициям ног и рук;
- Обучение элементам партерной хореографии;
- Развитие двигательных навыков и координации движений;
- Обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе;
- Обучение поворотам;
- Обучение хореографическим прыжкам.

Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лёжа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

После предварительной подготовки, выполнения упражнений в партере (на полу в положении сидя или лёжа), когда у детей сформировалось понятие: «осанка», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах», их можно переводить к обучению у опоры.

Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении, для того, чтобы тренер - педагог - хореограф мог увидеть и исправить ошибки у занимающихся.

Обучение элементам производится только в сторону.

По мере усвоения всех элементов в сторону разучивается выполнение элемента вперед, (стоя спиной или лицом к опоре) в зависимости от расположения опоры от стенки. *Battements tendu* вперед выполнять: на счет 1-2 скольжение всей стопой, на 3-4 *allonge* (дотягивание) стопы и сгибание фаланг пальцев до положения вперед - на носок. Пятка высоко поднята над полом и развернута вперед. Движение в и.п. начинается с фаланг пальцев скользящим движением, удерживая «выворотное» положение стопы на счет

1-4.

При выполнении battements tendu назад, на счет 1-2 скольжение начинается всей стопой, на счет 3-4 allonge стопы и фаланг пальцев до положения назад на носок, пятка опущена вниз. Движение в и.п. начинается со скользящего движения фаланг пальцев, удерживая «выворотное» положение стопы на счет 1-4.

В уроке необходимо чередовать и сочетать элементы партерной хореографии с элементами у опоры, элементами спортивной гимнастики (перекаты, кувырки, упоры и т. д.), а также применять элементы игры, имитационные упражнения и доступные танцевальные движения.

Упражнения, лицом или спиной к опоре в группах БУС-1,-2,3 НП-1,-2.

№ п/п	Муз. размер	Упражнение	ОМУ
1.	4/4	Releve	
		И.п. – VI, I, III, V позиции ног	Осанка прямая.
		1-4 – в стойку на носках	Выполнять медленно, не расслабляя мышцы и сохраняя данную позицию ног
		5-8 – в и.п.	Осанка прямая.
2.	4/4	Demi plie	
		И.п. – I-я позиция ног	Осанка прямая, руки хватом сверху за опору на уровне груди, локти прижаты к корпусу.
		1-8 – demi plie 1-8 - в и.п	Упражнение выполнять с подтянутыми мышцами корпуса. Медленное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставам в «выворотном» положении
3.	4/4	Battements tendu	
		И.п. – I-я позиция ног	Осанка прямая. Центр тяжести перенести на левую/правую ногу.
		1-4 – правую/левую ногу в сторону на носок	Скользящим движением, медленно сгибая стопу, дотянуть фаланги пальцев
		5-8 – фиксация носка в сторону	Следить за положением стопы, нога развернута вниз и максимально поднята над полом.
		1-4 – в и.п.	Медленно разгибая стопу, скользящим движением возвращаем в и.п.
		5-8 держать осанку	Подтянуть все мышцы корпуса и ног
4.	4/4	Rond de jambe par terre (en dehors)	

		I-я позиция ног	Осанка прямая, центр тяжести на левой/правой ноге
		1-4 – правую/левую ногу через battements tendu вперёд на носок	Скользящее движение. Пятка развёрнута вверх-вперёд
		5-8 – фиксация положения	Мышцы корпуса и ног не расслабляются
		1-4 – правую/левую ногу через круг назад на носок	Скользящее движение. Пятка разворачивается из положения вверх-вперёд до положения вниз-назад
		5-8 – фиксация положения	Мышцы корпуса и ног не расслабляются
		1-4 – правую/левую ногу через battements tendu в и.п.	Скользящее движение
5.	4/4	Battements releve lent	
		I-я позиция ног	Осанка прямая
		1-4 – правую/левую ногу через Battements tendu поднять вверх на уровень не ниже 90°	Выполняется медленно, не расслабляя мышцы, и сохраняя «выворотное» положение ног; корпус не разворачивать бедро «втянуть в себя»
		5-8 – фиксация положения	Мышцы корпуса и ног не расслабляются
		1-4 – правую/левую ногу в и.п. через возвратное движение battements tendu	Выполняется медленно, не расслабляя мышцы, и сохраняя «выворотное» положение ног.
		5-8 - пауза	Осанка прямая
		Аналогично в сторону и назад; начиная с НП-2 выполнять из V-ой позиции ног.	
6.	4/4	Grand battements tendu jete	
		И.п. – I-я позиция ног спиной к опоре	Осанка прямая. Руки хватом за нижний станок
		1-2 – правую/левую ногу через Battements tendu вперёд на носок; бросок вверх-вперёд на уровень не ниже 90°	Скользящее движение «выворотно»; корпус не разворачивать, бедро «втянуть в себя»
		3-4 – опускание рабочей ноги на пол, через возвратное движение Battements tendu в и.п.	Фиксировать высоту броска; мышцы корпуса и ног не расслабляются

Хореографические движения и методика их обучения в группах БУС-1,-2,3 НП-1,-2.

Упражнения выполнять поочередно с правой ноги, затем с левой или наоборот.

Полька (м/р 2/4)

Подводящие упражнения:

- приставные шаги вперед с правой и с левой ноги;

- приставные шаги вперед с переступанием на полупальцах (на носках);
- подскок с продвижением вперед на левой, правая вперед книзу;
- подскок с переступанием в продвижении вперед на левой ноге, правая вперед книзу (то же самое с правой).

Шаг галопа (м/р 2/4)

Подводящие упражнения:

- приставные шаги вправо (влево);
- приставные шаги вправо (влево) с подниманием на полупальцы (на носки);
- приставные шаги на полупальцах;
- приставные шаги в подскоке.







Подскоки (м/р 2/4)

Выполняются с продвижением вперед, назад и в повороте на месте.


Подводящие упражнения:

- шаги с фиксацией ноги вперед, голень вниз;
- то же самое с подниманием на полупальцы (носки);
- то же самое в подскоке.
-

Подводящие упражнения, в том числе в упражнения par terre.

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – упор сидя сзади 1 – согнуть правую в сторону 2 – в ИП  ИП	«Выворотню», носок у колена  1
2.	ИП – лежа на спине, руки в стороны 1-4 – согнуть правую в сторону 5-8 – в ИП  ИП	«Выворотню», носок у колена  1-4
3.	ИП – упор лежа правым боком на предплечье с опорой правой ладонью о пол 1-4 – согнуть правую, носок у колена 5-8 – в ИП  ИП	Осанка прямая «Выворотню»  1-4

«ПИНГВИН»

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – сомкнутая стойка, руки в стороны книзу 1 – носок правой в сторону, правую руку ладонью кверху 2 – ИП 3 – носок левой в сторону, левую руку ладонью кверху 4 – ИП	Осанка прямая, руки и ноги прямые
		
2.	ИП – сомкнутая стойка, руки в стороны книзу 1 – шаг правой в сторону с полунаклоном вправо, руки в стороны книзу 2 – приставить левую к правой	Осанка прямая Выполнять по 2 или по 4 шага вправо или влево
		

Буратино


№	Упражнение	ОМУ
1.	<p>ИП – ОС</p> <p>1 – шаг левой вперед, правая вперед, голень вниз, левая рука вперед книзу, предплечье вверх, пальцы врозь</p> <p>2 – правая вперед книзу, левая рука вперед</p> <p>3 – шаг правой вперед, левую вперед, голень вниз, правая рука вперед книзу, предплечье вверх, пальцы врозь</p> <p>4 – левую опустить в ИП, правая рука вперед книзу</p>	<p>Осанка прямая</p> <p>Стопа разогнута</p>


Мальвина


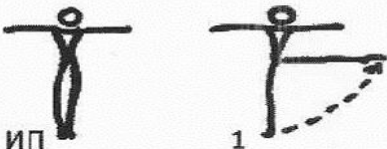

№	Упражнение	ОМУ
1	<p>ИП – узкая стойка, ноги врозь, руки в подготовительной позиции</p> <p>1 – правая рука в I-ю позицию</p> <p>2 – левая рука в I-ю позицию</p> <p>3 – правая рука в III-ю позицию</p> <p>4 – левая рука в III-ю позицию</p> <p>5 – правая рука во II-ю позицию</p> <p>6 – левая рука во II-ю позицию</p> <p>7 – правая рука в ИП</p> <p>8 – левая рука в ИП</p>	<p>Осанка прямая, голова прямо. Выполнять упражнение с фиксацией позиций рук и поворотом головы в сторону руки</p>

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – упор сидя сзади 1 – разгибание голеностопного сустава 2 – сгибание	Осанка прямая. Ноги прямые. Поочередное или одновременное сгибание и разгибание
		

3.	ИП – то же самое 1-4 – круговое движение голеностопным суставом наружу 5-8 – пауза 1-4 – круговое движение голеностопным суставом внутрь 5-8 – пауза	Осанка прямая, ноги прямые. Выполнять с максимальной амплитудой. Фиксировать Фиксировать
		

4.	ИП – сед с захватом за голеностопный сустав, стопы разогнуты 1-4 – стопы согнуть 5-8 – разогнуть	Колени не сгибать Максимально
		

5.	ИП – упор сидя сзади согнув левую 1 – взмах правой вперед кверху 2 – ИП 3 – взмах правой в сторону кверху 4 – ИП	Осанка прямая. Выполнять «выворотно» с максимальной амплитудой Выполнять «выворотно» с максимальной амплитудой
		

6.	ИП – лежа на спине, руки в стороны 1 – взмах правой вперед 2 – в ИП. То же самое в упоре сидя сзади	Мышцы подтянуты. Взмах «выворотно» с максимальной амплитудой
		
7.	ИП – лежа на спине, руки в стороны 1 – взмах правой в сторону 2 – в ИП	Мышцы подтянуты. Взмах «выворотно» с максимальной амплитудой
		
8.	ИП – лежа, руки вверх 1 – взмах правой назад 2 – в ИП	Взмах «выворотно» с максимальной амплитудой
		
9.	ИП – лежа на спине, руки в стороны 1 – правую вперед 2 – в сторону	Мышцы держать подтянутыми. Выполнять «выворотно»

3 – вперед 4 – ИП	с максимальной амплитудой

10.	ИП – лежа на спине, руки в стороны 1-4 – правую в сторону 5-8 – вперед 1-4 – в сторону 5-8 – в ИП	Выполнять в медленном темпе, «выворотно». Ноги прямые

11.	ИП – лежа на спине, руки в стороны (или в упоре сидя сзади) 1-4 – круговое движение правой наружу 5-8 – внутрь в ИП 5-8 – в сторону	Ноги прямые. Выполнять «выворотно» 1-4 – начиная движение вперед

Повороты на двух ногах.

Повороты приставлением ноги. Выполняются на 45°, 90°, 180° с поворотом на одной ноге (на всей ступне, на полупальцах) и приставлением ней другой.

Повороты переступанием. Данные повороты выполняются переступанием на полупальцах. На месте с продвижением по диагонали, дуге, кругу. В поворот *chaînés* с продвижением первый шаг на полупальцы указывает направление движения. В подготовительной фазе поворота голова держится прямо, взгляд направлен горизонтально, во время вращения голова вначале задерживается в первоначальном положении (взгляд направлен как до поворота), затем поворачивается быстрее и, опережая туловище, возвращается в и.п.

Скрестные повороты. Выполнять скрестным шагом одной впереди или сзади другой ноги на 180, 360°. Скрестный поворот на 180° шагом вперед или назад правую (левую) поставить впереди (сзади) опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, выполнять поворот кругом на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги). Скрестный поворот на 360° шагом вперед, в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога. Среди разновидностей скрестных поворотов следует отметить спиральный поворот, который представляет собой скрестный поворот шагом вперед с волной. Поворот выполняется из *demi plié* с опережающим движением ног относительно туловища и с наклоном его во второй фазе.

Подводящие упражнения.

«Гармошка».

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – сомкнутая стойка, руки на пояс 1 – носки вправо 2 – пятки вправо	Осанка прямая Перенести центр тяжести туловища на пятки Перенести центр тяжести туловища на носки
 ИП 1 2		

«Ёлочка».

№	Упражнение	ОМУ	
1.	1. ИП – стойка руки на пояс 1 – правую пятку наружу, левый носок внутрь, правый носок наружу, левую пятку внутрь 2 – ИП	Осанка прямая Выполнять скользящим перекатом с пятки на носок и наоборот	
	 ИП	 1	 2

Patortier

№	Упражнение	ОМУ		
1.	ИП – стойка на левой, правая в сторону на носок, руки на пояс 1 – правую вперед на носок к носку левой 2 – сомкнутая стойка влево 3 – I позиция ног в полуприседе 4 – ИП	Осанка прямая Колено «выворотно» Развернуть стопу Опускаясь в полуприсед, развернуть носки наружу		
	 ИП	 1	 2	 3




Партерная хореография с элементами спортивной гимнастики.

№	Упражнение	ОМУ
1.	ИП – лежа на спине 1 – взмах правой вперед кверху 2 – в ИП 3 – сед с наклоном вперед руки вверх 4 – ИП	Пятки вместе, носки наружу. Выполнять с максимальной амплитудой. Мышцы не расслаблять. Наклон максимальный, можно с захватом. Упражнение выполняется с одной ноги 4-8 раз

2.	ИП – сед ноги врозь 1-2 – пружинящие наклоны к правой руки вверх 3-4 – пружинящие наклоны вперед 5-6 – пружинящие наклоны к левой 7 – пружинящий наклон вперед 8 – сед согнувшись с захватом 1-2 – лечь на спину, ноги врозь вперед кверху с захватом 3-4 – сед согнувшись с захватом 5-8 – повторить последние упражнения 1-4 – раз	Голову держать прямо, спина прямая. На счет 1-8 выполнять с максимальной амплитудой, ноги прямые За голеностопный сустав. С перекатом через левое плечо За голеностопный сустав. С перекатом через правое плечо

3.	ИП – лежа руки вверх 1 – взмах правой назад 2 – в ИП 3-4 – перекаат направо 5-8 – повторить с левой	Мышцы туловища подтянуты. Выполнять с максимальной амплитудой. Во время переката мышцы не расслаблять Упражнение выполняется с одной ноги 4-8 раз

4.	И.П. – упор сидя сзади 1 – наклон вперед руки вверх 2 – ИП 3 – 1 4 – ИП 5 – наклон вперед с захватом за голеностопный сустав 6-8 – пережат направо в ИП	Осанка прямая Колени не сгибать
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ИП</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1-3</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>6-8</p> </div> </div>		

5.	ИП – сед 1-2 – лечь на спину с взмахом правой вперед кверху 3-4 – в ИП 5-6 – стойка на лопатках 7-8 – в ИП	Осанка прямая. «Выворотно». Выполнять с различным положением ног; (ноги врозь, голень внутрь согнув правую, в полушпагат)
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ИП</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1-2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>5-6</p> </div> </div>		

Методика обучения элементам классического экзерсиса в группах БУС-5,-6, УТ-1, -2.

1. Совершенствование полученных знаний у опоры (боком).
2. Развитие координации средствами хореографии.
3. Развитие и совершенствование двигательных навыков на середине.
4. Методика обучения grand plie по 4-й позиции, battements frappe double в положении на носок, battements soutenu, pique, battements balance, позировки: terboushon, attitude.
5. Совершенствование: releve lent на 90°, grand battement tendu jete в сочетании с прыжком saute, sissonne ferme, sissonne foute.

Элемент	Сочетания
Demi plie Grand plie	По I, II, V-ой позиции По I, II, V-ой позиции в первой половине, по 4-й во второй половине года
Battements tendu	Крестом по 4 по 2 в первой половине года, с demi plie и releve во второй половине года
Battements tendu jete	В первой половине года на 25° крестом по 4, во второй половине года на 45°, крестом по 2, с pique, ballance, foute на 45° и в выпад
Rond de jambe par terre	Demi rond в первой половине года, с port de bras во второй половине года
Sur le coup de pied Battements fondu	Крестом по 4, по 2 в положений на носок, degage, demi rond
Battements soutenu	Крестом по 4, по 2 в первой половине года, с battements tendu, demi plie, releve, во второй половине года
Battements frappe	Крестом по 4, по 2 в первой половине года в положении на носок
Battements developpe	Крестом по 4, по 2 в первой половине года, во второй половине года с demi rond, с позировками: terboushon, attitude, с ballance
Grand battement tendu jete	Крестом по 4, по 2 в первой половине года, с releve, с battements tendu, battements tendu jete во второй половине года.

Упражнения на середине зала.

Разучивание port de bras I—II форма.

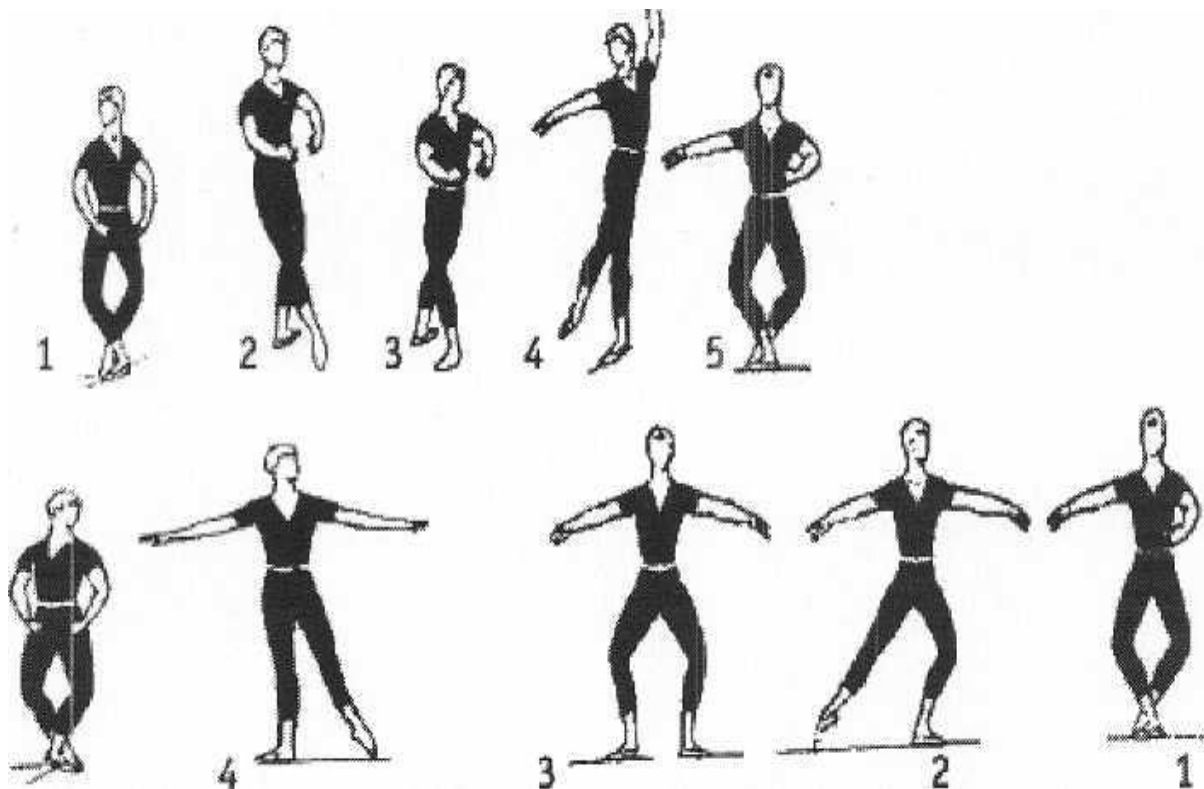
Задачи: развитие координации, пластики движений, точная фиксация поз, совершенствование осанки. Разучивание temps lie в положение на носок.

Temps lie

Temps lie - упражнение, развивающее слитность перехода из одной позы в другую приемом *ra de gage*. Подразделяется на три вида. В первом фиксируются позы *par terre*, в положение на носок, во втором - позы на 45° в положение книзу, в третьем - позы на 90° (т. е, вперед и выше).

Temps lie par terre вперед. Исходное положение - V позиция, правая впереди, в полповорота направо. Выполняется *demi plie*, затем правая нога скользящим движением отводится вперед, на носок, левая остается в *demi plie*. Далее выполняется *ra de gage* вперед через проходящее *demi plie*, левая отводится назад на носок и приставляется в V-ю позицию назад в *demi plie*.

Руки во время отведения правой ноги вперед на носок из подготовительной позиции поднимаются в I-ю позицию. При выполнении *ra de gage* левая рука поднимается в III-ю позицию, правая отводится во II-ю. При возвращении ноги в V-ю позицию назад левая рука опускается из III-й в I-ю позицию. Центр тяжести туловища во время отведения правой ноги вперед на носок удерживается на левой ноге, при выполнении *ra de gage* центр тяжести туловища переносится на правую ногу.



Движение сопровождается поворотом головы. При отведении правой

руки из I-й позиции во II-ю голова одновременно поворачивается в том же направлении. При опускании левой руки из III-й позиции в I-ю взгляд направлен на кисть этой же руки.

Правая из *demi plie* скользящим движением отводится во II-ю позицию.

После этого выполняется *ra de gage* через проходящее *demi plie*. Левая отводится в сторону на носок и закрывается в V-ю позицию вперед в *demi plie* с одновременным поворотом направо. При отведении правой в сторону, левая рука переходит из I-й позиции во II-ю. При выполнении *ra de gage* руки сохраняют II-ю позицию и опускаются в подготовительное положение с одновременным приставлением левой в V-ю позицию.

Центр тяжести туловища во время выполнения *ra de gage* перенести с левой ноги на правую.

Поворот головы при отведении левой руки из I-й позиции во II-ю выполняется в том же направлении. На завершающем *demi plie* она сохраняет это же положение.

После этого все упражнение повторяется с другой ноги.

Temps lie par terre назад выполняется по той же схеме, но сначала *ra de gage* выполняется назад, затем отводится в сторону на носок нога, стоящая сзади в V-й позиции.

Изучать это упражнение рекомендуется медленно, разложив выполнение на два музыкальных такта в 4/4. На 1/4 выполняется *demi plie*, на 1/4 отводится нога, на 1/4 выполняется *ra de gage*, на 1/4 фиксируется поза и т. д.

Основная задача этого упражнения - развитие плавной, слитной и мягко протекающей связи всех элементов, из которых оно складывается.

В дальнейшем *temps lie* можно выполнять на два музыкальных такта в 3/4, то есть фиксировать каждую позу на первую долю музыкального такта. При выполнении необходимо отрабатывать непрерывную слитность *demi plie*, *ra de gage* и фиксацию позировки.

Совершенствование элементов экзерсиса на середине.

Adagio – совершенствование позировок: *terboushon*, *attitude*, *aplomb balance*, *port de bras*.

Малое allegro группа прыжков – совершенствование *saute*, *echarpe*, изучение *jete*, *assemble*, *sissonne simple*.

Средняя группа прыжков.

Изучение: pa de chat, sissone ferme, pa failli, revoltade на 45°, cabriole на 45°.

Совершенствование прыжков: со сменой положения ног впереди, sissone ferme с элементами спортивной гимнастики (переворот вперед, в сторону, назад, стойка на руках и т. д.).

Большая группа прыжков.

Совершенствование: grand jete, шагом касаясь, сгибая и разгибая ногу.

Методика обучения классического экзерсиса в группах УУС-1,-2,-3,-4, УТ-3, -4, -5.

1. Совершенствование устойчивости, «aplombe».
2. Дальнейшее изучение и совершенствование элементов экзерсиса: battements tendu double, battements fondu double, battements frappe double, rond de jambe en l'air.
3. Методика обучения подготовительных упражнений для выполнения pirouettes из II, IV, V-й позиций; выполнение pirouettes на 540°, 720° у опоры и на середине
4. Упражнения на середине: adajio - совершенствование элементов, grand plie, port de bras с растяжкой, позировка kiterboushon, attitude. Изучение temps lie на 45° с подготовкой к pirouettes его последующим исполнением.
5. Совершенствование и методика обучения allegro:
 - Малая группа прыжков: glissade, jete, assemble; выполнение прыжков с поворотом на 90° и на 180° saute, echange, changement de pieds.
 - Средняя группа прыжков: методика обучения sissone ouverte, pa failli, sissone tombe, sissone soubresat.
 - Большая группа прыжков: grand jete, grand pa de chat, entrelesee jete renverse.
6. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).
7. Совершенствование пластики и координации движений в сочетании с элементами спортивной гимнастики.

Методика обучения поворотам (pirouettes);

Для выполнения качественного pirouettes необходимо соблюдение следующих требований:

- Контроль за мышцами корпуса (сохранять правильное положение осанки и головы);
- При выполнении поворота необходимо «держать точку», т. е. уметь удержать взгляд на ориентире по направлению движения, поворачивая сначала голову, затем туловище.

При выполнении pirouettes возможны следующие ошибки:

- При наклоне головы вперед занимающийся будет ощущать потерю равновесия и падение вперед;
- При наклоне головы назад занимающийся будет ощущать потерю равновесия и падение назад.

Чтобы исключить данные ошибки, необходимо научиться «держать точку».

Перед выполнением упражнений необходимо закрепить мышцы корпуса, голову держать прямо, выбрав взглядом ориентир для поворота на уровне глаз. Выполняя поворот на каждые 90°, взгляд оставить на ориентире. При завершении поворота сначала повернуть голову в сторону ориентира и только потом туловище.

После освоения этого упражнения выполнять поворот на 180°, 360° и т.д. соблюдая все требования к «удержанию точки».

Подводящие упражнения:

1. Стойка на носках у станка или гимнастической стенки (с опорой или без нее).
2. Стоя лицом к опоре: стойка на левой, правая согнута в сторону (носок у колена). Научиться сохранять устойчивое положение тела без опоры руками.
3. Стоя правым боком к опоре в стойке на правой, левая согнута в сторону (носок у колена), сохранять устойчивое положение тела без опоры рукой.
4. Стоя левым боком к опоре в пятой позиции ног в demi plie, правая

рука в подготовительной позиции. Толчком двумя с взмахом правой руки в первую позицию, стойка на левой, правая согнута в сторону (носок у колена) стоять восемь счетов, удерживая равновесие, для чего балансировать, осуществляя контроль за мышцами туловища.

По мере усвоения предыдущих упражнений выполнять у опоры (при необходимости осуществляя опору рукой), затем без опоры на середине. После чего выполнять упражнение № 4 в повороте, отталкиваясь рукой от опоры и соединяя руки в первой позиции. Чередую подготовку к *pirouettes* с выполнением *pirouettes*, затем на середине. Обучение производится как с правой, так и с левой ноги *en dehors* и *en dedans*.

Повороты.

Можно выделить три основные группы поворотов: в смешанных упорах, седах, стойке на колене и т. п.; на двух ногах; на одной ноге. Ниже описываются наиболее часто применяемые повороты.

Повороты на одной ноге

Повороты на одной ноге могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой (на левой - налево, на правой - направо), и разноименными. В хореографии повороты на полу делятся на малые и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или у колена, в больших - отведена на 90°. В зависимости от положения, из которого выполняются малые и большие повороты, их можно подразделить на следующие группы:

1. повороты из II позиции;
2. из IV-й позиции;
3. из V-й позиции;
4. из равновесия на одной или двух ногах;
5. после поворота (поточные повороты - *chaînés*).

Малые повороты. Все малые повороты (одноименные и разноименные) независимо от того, из какого и.п. они выполняются, чаще всего начинаются с *demi plié*, что облегчает возможность перехода на опорную ногу. При повороте с двух ног вращательное движение выполняется одновременно

толчком двумя. Опорная нога упруго переходит на полупальцы (высокие). В конце поворота опорная нога переходит в *demi plie* эластично, не расслабляясь и не раньше, чем пятка ее коснется пола, другая из согнутого положения одновременно опускается во II, IV позицию с пальцев на всю ступню. Переход при этом осуществляется мягко, исключая подпрыгивания и переступания. Руки из и.п. одна в I позиции, другая из II закрываются в I позицию. Мышцы туловища подтянуты, плечи опущены. Поворот головы такой же, что и при выполнении поворотов на двух ногах. В целом, действие ног, рук, туловища и головы должно быть четким и согласованным.

Большие повороты выполняются на основе вертикальных, передних, боковых и задних равновесий на 180, 360° и более. Они так же, как и малые повороты, могут быть одноименными и разноименными и выполняться с различных подходов. Возможны непрерывное выполнение поворота в какой-либо позе или переход в малый поворот (сочетание большого и малого поворотов в одном вращательном движении за счет сгибания свободной ноги).

Все подходы к большим поворотам выполняются четко и уверенно, без предварительного поворота плеч в сторону, противоположную предстоящему вращению. Толчок производится точно с перенесением центра тяжести тела на опорную ногу, с соразмеримым движением свободной ноги. Заканчивать большой поворот следует устойчивым и упругим опусканием пятки опорной ноги на пол.

Повороты кругом махом ноги вперед, назад представляют собой переход из вертикального равновесия (сзади) в вертикальное равновесие нога сзади (вперед). Отличительной особенностью поворота является маховое движение ногой. Поворот выполняется на высоких полупальцах точным выполнением маха вперед или назад, и осуществляется четкий поворот туловища при фиксированном положении ноги, которая не отводится в сторону, а лишь разворачивается в тазобедренном суставе. Корпус сохраняет вертикальное положение, плечи опущены, голова прямо.

Описанные выше элементы экзерсиса, вращения и их сочетания дают возможность сократить время разминки, а также развивают координацию движений, память и логическое мышление.

Упражнения на середине

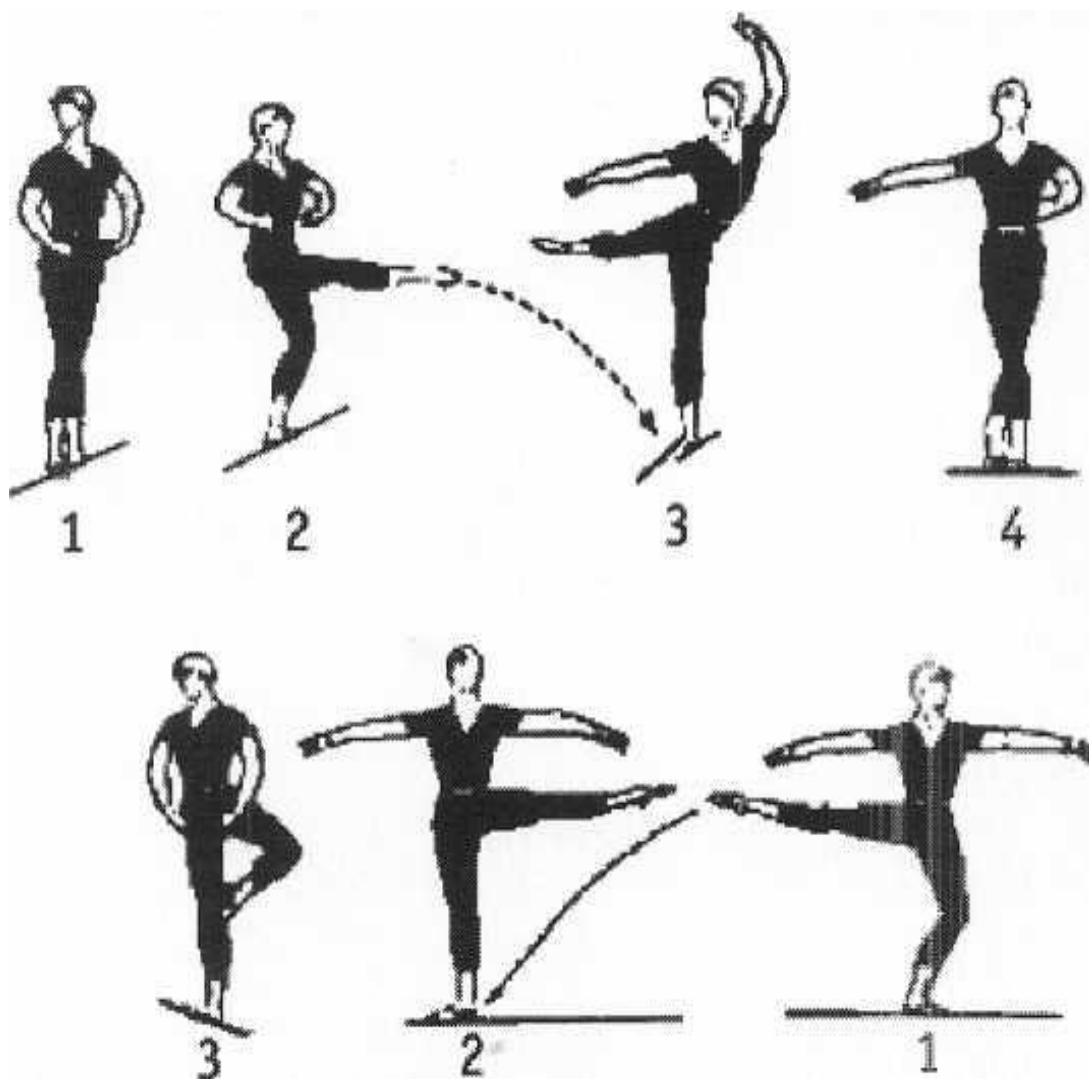
- temps lie на 90° , с пируэтом на 540° , 720° .
- exercice; tour lent с поворотом на 180° .
- хореографический прыжок средней группы в повороте на 360° (en tournent): saute, changement de pied, echange, sissone ouverte, sissone tombe.

Temps lie на 90°

Данный вид упражнения характеризуется тем, что вместо скользящего отведения ноги, выполняется battements developpe с demi plie.

Исходное положение - V-я позиция, правая нога впереди, в полповорота направо. Сначала правая выполняет battements developpe вперед с одновременным demi plie на левой.

Затем выполняется ра de gage с широким поступательным движением вперед на всю ступню через вытянутые полупальцы и фиксируется attitude croisee назад. Разгибая левую (через battements tendu), приставить назад в V-ю позицию с поворотом направо en face.



Руки при выполнении *battements developpe* поднимаются в I-ю позицию. Во время *ra de gage* правая рука отводится во II-ю позицию, левая - в III-ю; во время возвращения левой ноги в V-ю позицию правая рука остается во II-й позиции, левая опускается в I-ю.

Поворот головы сопровождает движение рук.

Battements developpe правой в сторону в *demi plie* на левой. Затем *ra de gage* с широким поступательным движением в сторону на всю ступню через вытянутые пальцы, и фиксации положения ноги на 90° . Левая нога сгибается в положение «у колена» с поворотом направо. После этого все упражнение выполняется с другой ноги.

Данное упражнение выполняется назад по той же схеме.

Изучается *temps lie* на 90° медленно, на два музыкальных такта в 4/4: 1/4 - сгибание ноги в положение «у колена», 1/4 – *battements developpe*, 1/4 – *ra de gage*, 1/4 - фиксация позы. Затем: 1/4 - опускание левой ноги в V-ю позицию и сгибание правой в положение «у колена», 1/4 – *battements developpe*, 1/4 – *ra de gage*, 1/4 - фиксация позы и т. д.

Когда *temps lie* на 90° будет хорошо усвоено в медленном темпе, можно приступить к выполнению в более быстром темпе.

При изучении *temps lie* на 90° необходимо добиваться предельной слитности, точности и апломба движения, что воспитывает у занимающихся чувство пластичности и законченности формы, которая затем будет необходима в более сложных и трудных формах движения. В этом заключается назначение и ценность данного учебного материала. В дальнейшем в группах ССМ *temps lie* на 90° выполнять на полупальцах.

Методика обучения классического экзерсиса в группах ССМ.

Задачи хореографической подготовки:

1. Совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры, на середине зала с элементами спортивной гимнастики.
2. Совершенствование техники *tour lent* и *pirouettes* на 720° , 1080° , 1440° (у опоры и на середине с элементами спортивной гимнастики).
3. *Temps lie* на 90° и выше, на полупальцах, с *pirouettes* на 720° , 1080° .
4. Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами спортивной гимнастики.
5. Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений. Изучение современных стилей: модерн, джаз, хип-хоп, рэп, рок-н-ролл, *break-dance*, *street-dance*, *jump-style*.
6. Составление спортивно – хореографических этюдов (части вольных упражнений и композиций).

Элементы художественной гимнастики и акробатики для составления учебных хореографических этюдов.

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбетты, полуперевороты, перевороты) упражнения.

По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС. Составляя связки или учебные этюды, необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом соответствующего года обучения.

Равновесия:

1. Равновесие шпагатом.
2. Равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками.
3. Равновесие кольцом.
4. Фронтальное.
5. Равновесие шпагатом с наклоном вперед.

Способы выполнений шпагатов:

1. Скольжением.
2. Перемахом из упора лёжа.
3. Из стойки перемахом.
4. Прыжком.
5. Переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку.
6. Курбет в шпагат - перемахом.
7. Перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом или курбетом).
8. Фляк в шпагат.
9. Сальто в шпагат.

Мосты у девушек:

1. Мост на предплечьях.
2. Мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперед).
3. Мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги.
4. Мост кольцом - свободная нога согнута назад к голове.
5. Мост шпагатом - свободная нога поднята в вертикальное положение.
6. Мост с захватом руками за голень (мост-складка).

Упоры:

1. Упор углом (ноги вместе и ноги врозь).
2. Высокий угол - ноги приближены к груди.
3. Упор на локтях (с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук).

4. Упор на локте (с поддержкой свободной рукой за опору).
5. Упор на локте (но свободная рука отведена в сторону или вверх), можно ноги врозь.
6. Горизонтальный упор (на полусогнутых руках без опоры на локти).
7. Горизонтальный упор на прямых руках (руки выпрямлены).

Перекаты:

1. В сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2.
2. С поворотом в шпагат.
3. Перекат, прогнувшись из упора лёжа, с коленей без опоры.
4. Перекат в стойку на голове, в стойку на руках.
5. Перекат из шпагата, из седа, из приседа.
6. Перекат в сторону в шпагате.
7. Перекат через спину с раскрыванием и без раскрывания ног врозь.

Кувырки:

1. Кувырок в группировке.
2. Длинный кувырок.
3. Из широкой стойки ноги врозь.
4. Из стойки на голове - перекатом.
5. Из стойки на руках.
6. Кувырок назад из упора присев, в положение полушлагата, на 1 или 2 колена; в прямой шпагат.
7. Кувырок назад, согнувшись.
8. Кувырок назад через стойку.
9. Кувырок прыжком (с разбега, толчком, согнувшись).
10. Лёт-кувырок.
11. Твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180° , твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-кувырок).
12. Пируэт-кувырок (на 360°).
13. Полтора пируэта-кувырок (с поворотом на 540°).

Перекидки:

1. Махом одной, толчком другой.
2. Перекидка на одну через стойку шпагатом.
3. Перекидка назад (махом одной, толчком другой).
4. Перекидка назад в шпагат.
5. Перекидка через стойку на предплечья.
6. Толчком двумя через стойку.
7. Перекидка со сменой.
8. Перекидка назад в равновесие.
9. Перекидка назад в шпагат (перемах).
10. Перекидка вперед и назад через 1 руку.
11. Перекидка через стойку на предплечья.

Перевороты колесом:

1. Перевороты вправо, влево.
2. Колесо прыжком.
3. Колесо через 1 руку.
4. Колесо вперед (арабское).
5. Колесо вперед прыжком (арабское прыжком).
6. Колпинское колесо.
7. Колесо назад.
8. Колесо назад из седа (арабское).

Курбеты:

1. Курбет в шпагат.
2. Курбет в равновесие.
3. Курбет на спину.
4. Курбет в стойку на голове.
5. Курбет в стойку с перекатом.
6. 2 курбета в стойку.
7. Курбет с поворотом на 180°.
8. Курбет с пируэтом на 360°.

Стойки:

1. Стойка на лопатках с опорой на руки под спину.
2. Стойка на лопатках (руки на полу).
3. Стойка на лопатках (руки вдоль тела).
4. Стойка на лопатках наклонно под углом 45° согнув ноги.
5. Стойка на голове.

6. Стойка на предплечьях.
7. Стойка в полушпагате.
8. Стойка на руках в полушпагате, шпагатом.
9. Стойка на груди.
10. Стойка на предплечьях шпагатом.
11. Стойка на предплечьях кольцом одной.
12. Стойка на предплечьях кольцом двумя.
13. Стойка на руках шпагатом, кольцом одной, двумя.
14. Стойка с прогибанием (мексиканка) (с отведением и без отведения плеч).
15. Стойка углом с прогибанием в груди (стульчик или в горизонтальном положении).
16. Стойка на руке (ноги вместе), свободная рука в сторону.
17. Стойка на руке, ноги врозь.
18. Стойка на руке с прижатой рукой.
19. Стойка на руке флагом.
20. Стойка на руке флагом ноги врозь.
21. Стойка кувырком, перекатом, колесом, толчком, силой из стойки на голове.
22. Повороты в стойке на 180, 360, 540, 720°.

Группы элементов художественной гимнастики:

1. Гибкость и волны.
2. Повороты.
3. Равновесия.
4. Прыжки.

Из каждой группы применяются те элементы, которые соответствуют году обучения по правилам классификационной программы, а именно группам сложности А, В, С, D, E, I, F.

Методика исполнения хореографических прыжков в группах ССМ.

Эффективность воздействия классического танца зависит от правильной техники выполнения. Если упражнение выполняется технически неграмотно, то «коэффициент полезного действия» уменьшается, поэтому тренер-преподаватель хореограф должен хорошо разбираться в технике выполнения, методике обучения элементам хореографии. Подготовительные упражнения

являются основным средством хореографической подготовки на этапе отбора и начальной подготовки, затем по мере освоения сложных упражнений они несут вспомогательную функцию. В уроке простые упражнения чаще всего выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с элементами спортивной гимнастики: равновесиями, поворотами, прыжками, элементами акробатики, движениями свободной пластики и т. д. К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся равновесия, повороты, прыжки.

Выполнение хореографических прыжков требует особой подготовки, т. е. наличие гибкости, амплитудного выполнения взмахов, умения сохранять правильную осанку и уметь координировать движения рук и ног.

При обучении можно выполнять подводящие упражнения у опоры и на середине, в том числе с применением гимнастического оборудования: мостика, скамейки, стенки, батута, колец, перекладины, брусев.

Классификация хореографических прыжков.

Малая группа	Средняя группа	Большая группа
saute jete changement de pied	failli cabriole revoltade	jete jete renverse
echappe glissade assemble emboitte pas de basque	pa de chat Грунна sissonne sissonne foute sissonne fermee sissonne ouverte sissonne tombee sissonne fondu sissonne soubresaut	grand jete jete en tournant
sissonne simple	sout de basque	jete entrelece pa de chat а также прыжки, при выполнении которых есть возможность выполнения с большой амплитудой

Все хореографические прыжки можно подразделить на определенные группы в зависимости от амплитуды, выполнения на месте, в продвижении, в повороте, прыжки с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на

одну. Некоторые прыжки, относящиеся к определенной группе, могут выполняться как с малой, так и с большой амплитудой. Например, echange, revoltade, cabriole, ра de chat и т.д. Прыжки классического танца подразделяются на пять групп.



На схеме показаны основные виды прыжков. Простейшие из них – подскоки, для которых характерна малая высота выполнения и небольшая амплитуда движений. Содержат в себе общие структурно-технические элементы, позволяющие выделить несколько характерных стадий: подготовительную, основную, стадию реализации, завершающую стадию.



Подготовительная стадия, которая состоит из трех фаз: 1-я – разбег, 2-я – наскок с замахом ноги или с места – замах, 3-я – амортизация, в прыжках с места – *demi plie*, в котором частично гасится ранее полученное движение за счет напряженного опускания с носка на всю стопу и сгибания ног в коленном и тазобедренном суставах.

Основная стадия:

4- ая фаза – отталкивание

5- ая фаза – отрыв от опоры

Стадия реализации:

6- ая фаза – формообразующее действие

7- ая фаза – фиксация позы. Завершающая стадия:

8- ая фаза – подготовка к приземлению

9- ая фаза – амортизация

10- ая фаза – связующая и корректирующая действия.

Особенность прыжков заключается в том, что спортсмены должны не только прыгнуть как можно выше, но и выполнить движение с предельной амплитудой, легкостью и грацией, отобразив эмоциональный характер музыкального сопровождения. Только при таком выполнении прыжок станет не просто технически сложным упражнением, но и выразительным средством в вольных упражнениях.

Прыжки с двух ног на две.

Прыжки по I-й, II-й, III-й позициям. Прыжки выполняются легко, пружинно, с сохранением исходной позиции ног, в выворотном положении. В полете ноги выпрямлены, носки чуть оттянуты, осанка прямая (не прогибаясь и не сгибаясь в тазобедренных суставах). Мышцы спины подтянуты.

Прыжки со сменой позиций ног. При выполнении данных прыжков положение ног фиксируется в исходной позиции, и лишь при приземлении ноги возвращаются в другую позицию (например, прыжки из I-й позиции в I-ю. В полетной фазе ноги фиксируются в и.п. и при приземлении соединяются вместе в I-ю позицию).

Прыжки, сгибая ноги вперед. Возможно выполнение данных прыжков без наклона, с наклоном вперед, сгибая ноги вместе, одну выше другой. Выполняются на месте, с дополнительного наскока (небольшим махом одной и толчком другой прыжок на две).

Прыжки, сгибая ноги назад. Возможно выполнение с различным углом сгибания ног, с прямой осанкой, прогнувшись, «кольцом» двумя.

Толчком двумя прыжок касаясь. В полете одна нога отводится назад, другая сгибается. Осанка прямо, лопатки соединены, руки в стороны. Разновидности прыжка касаясь: касаясь «кольцом», касаясь с поворотом на 90, 180, 360°.

Прыжок ноги врозь. В полете ноги разводятся точно врозь, мышцы спины подтянуты, руки в стороны, вверх, в стороны кверху. Возможно выполнение прыжка, сгибая ноги, сохраняя «выворотность» в тазобедренных суставах, ноги врозь; ноги врозь, голень внутрь; согнув ноги, колени внутрь голень наружу; сгибая одну ногу; с поворотом.

Прыжок толчком двумя в шпагат, правая или левая вперед. выполняется разведением ног, правая (левая) вперед в шпагат. Обращается внимание на выворотное отведение ноги назад, прямое положение осанки. Возможно выполнение прыжка с поворотом на 90 и 180°, сгибая обе ноги, сгибая отведенную вперед или назад.

Прыжки с двух ног на одну.

Прыжок толчком двумя с приземлением на одну, другая согнута.

Во время полета ноги фиксированы вместе, приземление выполняется на одну, другая сгибается в требуемое положение (у щиколотки, у колена и т. п.).

Прыжки толчком двумя в вертикальное равновесие нога вперед, в сторону, назад. Прыжок выполняется с продвижением вперед с одновременным отведением в вертикальное равновесие ноги назад; в прыжке в сторону – ногу в сторону кверху; в прыжке назад – ногу вперед кверху. В полете фиксируется положение того или иного вертикального равновесия.

Прыжки, сгибая ноги вперед, назад, ноги врозь, касаясь и их разновидности можно выполнять, приземляясь на одну ногу. При различной трактовке прыжка техника выполнения не меняется.

Прыжки с одной ноги на две.

Толчком одной и махом другой (прямой или согнутой) вперед, в сторону, назад с приземлением на две ноги (выполняются на месте и с продвижением). Данные прыжки редко включаются в вольные упражнения как самостоятельные. Значительно чаще они встречаются в комбинациях на бревне. Однако, как хорошее средство для развития прыгучести их часто применяют на уроках хореографии.

Прыжки с одной ноги на другую.

По числу возможных вариантов и структурному разнообразию данная группа прыжков наиболее обширна. В разделе приводится вспомогательная классификация прыжков с одной ноги на другую и рассматриваются техника и методика обучения базовым элементам.

Прыжки малые: с одной на другую со сменой ног (прямых или согнутых) впереди; со сменой ног (прямых или согнутых) сзади; с одной на другую, сгибая свободную у щиколотки, у колена. Прыжки данной группы можно выполнять на месте и с продвижением.

Прыжки вверх – высокие: со сменой ног впереди; со сменой ног сзади; перекидные прыжки.

Прыжки далеко-высокие: шагом, касаясь; сгибая и разгибая ногу в шпагат.

Прыжок шагом. Данный прыжок чаще других встречается в вольных упражнениях, а также на бревне и является профилирующим для освоения ряда разновидностей его. Выполняется махом одной и толчком другой с продвижением вперед. В полете фиксируется положение шпагата. Приземление – на маховую ногу. Во время толчка выполняется полунаклон вперед, в полете осанка удерживается прямо. Руки находятся в различных позициях, разноименно. Голова вперед кверху.

Прыжок в attitude. Движение идентично прыжку шагом, но сзади нога сгибается в положение attitude.

Прыжок шагом «кольцом». Сзади нога сгибается с наклоном назад (с сильным прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника).

Прыжок шагом в сторону. Выполняется махом одной в сторону, в полете фиксируется положение ноги врозь. В отличие от основной формы прыжка данное упражнение выполняется с меньшим продвижением вперед, с более стопорящей постановкой стопы в момент толчка. На последнем шаге разбега

ступня ставится в выворотное положение и туловище разворачивается в сторону толчковой ноги.

Прыжок шагом назад. Выполняется толчком одной и махом другой назад с продвижением назад. В полете фиксируется положение шпагата.

Прыжок шагом с поворотом направо (налево). Толчком одной и махом другой ноги выполняется основной прыжок шагом, затем в фазе полета осуществляется поворот направо или налево.

Прыжок шагом с поворотом кругом. Движение аналогично предыдущему прыжку, но с поворотом на 180°.

Прыжок касаясь. Выполняется толчком одной и махом другой, согнутой в колене. Техника выполнения и методика обучения такие же, как при прыжке шагом. Наиболее распространенная форма прыжка касаясь – **прыжок касаясь «кольцом».**

Прыжок шагом сгибая, и разгибая ногу. По структуре состоит из двух прыжков: касаясь и шагом. В полете согнутая нога разгибается до положения шпагата. Разгибание ноги должно быть от колена, бедро не опускается. К разновидностям прыжка относятся: прыжок шагом, сгибая и разгибая ногу кольцом, в сторону, с поворотом на 90, 180°.

Прыжок со сменой ног впереди. Выполняется толчком одной и махом другой вперед, в фазе полета происходит смена ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка с согнутыми, прямыми ногами, сгибая и разгибая ногу (поочередно обе ноги); с прямой осанкой, с наклоном вперед; с места, с разбега, с продвижением вперед, назад; с поворотом на 90, 180, 360° и более.

Прыжок со сменой ног сзади. Толчком одной и махом другой назад выполняется смена ног (в фазе полета), и приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка с прямыми, согнутыми

ногами, кольцом одной, поочередно двумя, на месте, с продвижением вперед, назад, с места, с разбега, с поворотом на 90, 180, 360°.

Entrelecee jete. Обязательное условие выполнения данного прыжка – это поворот в фазе полета на 180°.

Разноименный перекидной прыжок. Выполняется толчком левой и махом правой вперед с последующим поворотом туловища кругом и отведением левой ноги назад. При выполнении перекидного прыжка обращается внимание на вертикальный вылет (вверх), а не вперед кверху. Для этого на последних шагах разбега с полунаклоном назад ступня ставится с носка впереди туловища. Выполняется стопорящее движение. Руки открыты в стороны. Полуприсед на толчковой ноге выполняется, не расслабляя мышцы ног. В фазе отталкивания выполняется активный взмах ногой вперед через I позицию. Одновременно, руки, опережая мах ногой, выполняют взмах, опускаясь в стороны книзу, и активным (быстрым) движением поднимаются вверх. В фазе полета четким движением выполняется поворот туловища точно на 180°. Смена положения ног рядом, не касаясь друг друга, толчковая нога отводится назад, маховая – опускается вперед. Приземление на маховую ногу мягким опусканием с носка на всю ступню в полуприсед.

Перекидной прыжок в шпагат. Поворот плеч должен быть более ранним, чем при выполнении основной формы прыжка, мах свободной ногой выполняется не на 90, а на 45–50° коротким, быстрым движением. Более ранний поворот туловища и короткий мах свободной ногой помогает достичь разведения ног в шпагат или в положение, близкое к шпагату во второй части фазы полета.

Перекидной прыжок «кольцом». Основные действия те же. Важно обращать внимание на вертикальный вылет, что достигается «стопорящей» работой в фазе толчка, а также четким поворотом туловища, облегчающим мах ногой в «кольцо».

На базе разноименного перекидного прыжка возможно выполнение перекидного прыжка, сгибая и разгибая толчковую, сгибая и разгибая маховую ногу, с поворотом на 180, 360°.

Одноименный перекидной прыжок. Поворот в фазе полета осуществляется в сторону маховой ноги, то есть при махе правой вперед направо. Техника выполнения сходна с аналогичными разноименными перекидными прыжками. На базе основной формы выполняются разновидности: одноименный перекидной прыжок «кольцом», в шпагат и др.

Прыжки с одной ноги на ту же ногу

По числу возможных вариантов прыжки с одной ноги на ту же ногу не уступают прыжкам с одной ноги на другую. Первые можно разделить на следующие подгруппы: прыжки толчком одной и махом другой в любом направлении; прыжки с промахом ноги; подбивные прыжки.

Открытый прыжок выполняется толчком одной и махом другой назад, приземление – на толчковую ногу. Прыжок следует выполнять на большой высоте, с разведением ног на 150–160°. Он часто применяется как самостоятельный в вольных упражнениях и в комбинациях на бревне. В зависимости от расположения звеньев тела в пространстве прыжок может приобретать различную форму и эмоциональную окраску (например, открытый прыжок «кольцом», в attitude, с поворотом).

Прыжок толчком одной и махом другой вперед (приземление – на толчковую). Толчок должен выполняться вертикально вверх, одновременно выполняется мах свободной ногой вперед. В основной форме редко на толчковую ногу), так же, как и предыдущее движение, чаще является подготовительным для освоения более сложных прыжков и выполняется с широким разведением ног, с полунаклоном в сторону толчковой ноги.

Прыжок «кольцом» толчком одной и махом другой вперед (с приземлением на толчковую). Выполнение прыжка требует известной

технической и физической подготовленности. По форме движение в фазе полета напоминает прыжок шагом «кольцом», однако техника выполнения значительно отличается. Если в прыжке шагом «кольцом» полет выполняется вперед кверху, то в данном прыжке – вверх, что достигается «стопорящей» работой в момент толчка. Положение «кольца» достигается максимальным наклоном назад, прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника, а не махом ноги назад, как в прыжке шагом «кольцом».

Прыжок толчком одной и махом другой вперед (назад) с поворотом кругом. Базой для освоения данных прыжков является поворот кругом махом ноги вперед (назад). Поворот туловища выполняется в конце махового движения, в высшей точке вылета. Возможны различные модификации: с фиксацией равновесия в момент приземления, касаясь (сгибая толчковую) во второй части вылета, касаясь «кольцом» и др.

Подбивные прыжки. Подбивной прыжок выполняется махом ноги вперед, в сторону, назад. Технической основой является вертикальный вылет, подбив осуществляется подтягиванием толчковой ноги к маховой. Малые прыжки выполняются на небольшой высоте, с *sabriele* под углом 45° , а большие – с *sabriele* под углом больше 45° , с прямыми ногами; с согнутыми; одной прямой, другой согнутой; с широким разведением ног после *sabriele*; с двойным ударом в фазе полета.

Прыжок толчком одной, махом другой вперед и назад. На взлете с небольшим продвижением вперед выполняется мах ноги вперед, в наивысшей точке взлета нога отводится назад с небольшим разворотом нижней части туловища в сторону маховой ноги, плечи не разворачиваются. Работа рук – разноименная: при махе правой вперед левую руку вперед, при отведении правой назад правую руку вперед. В такой форме выполнения прыжок редко применяется, однако является подготовительным для освоения более сложных, эффектных прыжков: выполнение предыдущего упражнения в шпагат; «кольцом», которым завершается мах ноги назад; с согнутыми ногами; сгибая-разгибая толчковую или маховую; с поворотом кругом,

сгибая толчковую, перепрыгивая через маховую ногу. Освоение данных прыжков возможно лишь при хорошей физической подготовленности.

Рекомендуемые классические прыжки.

Малая группа прыжков.

Основные термины	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1. Saute	«прыжок»	Фиксированный прыжок вверх по всем позициям
2. Changement de pied	«перемена ног»	Прыжок вверх со сменой ноги в V-й позиции
3. Echappe	«раскрытый»	Фиксированный прыжок из V-й позиции во II-ю в полуприседе и из II-й позиции в V-ю в полуприседе
4. Glissade	«скользящий»	Из V-й позиции прыжок в V-ю со скользящим продвижением вперед, в сторону, назад
5. Jete	«бросок»	Взмах правой в сторону книзу с подскоком на левой, приземляясь в полуприседе, левую в положение сзади на щиколотке
6. Pas de basque	«шаг басков»	Прыжок из V-й позиции в V-ую скольжением по дуге
7. Assamble	«собирающий»	Из V-й позиции взмах правой в сторону книзу, прыжок вверх с приземлением в полуприседе в V-й позиции
8. Emboitte	«плотно соединять, охватывать»	Прыжки в повороте на 180° со сменой положения ног впереди на щиколотке, прыжки со сменой положения ног вперед книзу голень вперед внутрь

Средняя группа прыжков.

Основные термины (франц. язык)	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1. Sissonne simple	«простой»	Из III-й или V-й позиции ног шагом правой прыжок вперед в вертикальное равновесие. То же с левой ноги
2. Sissonne ferme	«закрытый»	Из V-й позиции толчком 2-мя прыжок вперед в вертикальное равновесие с приземлением в V-ую позицию ног
3. Sissonne ouverte	«открытый»	ИП-V-я позиция ног, прыжок вверх с одновременным раскрытием ноги через положение носок у колена в возвращение в ИП прыжком в «ассамбле»
4. Sissonne tombee	«падающий»	ИП-V-я позиция ног прыжок вверх с приземлением в выпад в любом направлении и возвращением в ИП прыжком «ассамбле»
5. Sissonne fouter	«отхлест»	ИП-III, V-я позиция ног шагом левой вперед с поворотом на 180°
6. Entrelese	«перекидной»	Шагом левой вперед взмах правой вперед, перескочив на правую с поворотом на 180° взмах левой назад
7. Revoltade	«взрывной»	Стойка на левой, правую вперед (или вперед книзу) толчком левой прыжок через ногу с поворотом на 180°

Большая группа прыжков.

Основные термины (франц. язык)	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1. Grand jete	большой прыжок	Из III-й или V-й позиции ног шагом и взмахом правой вперед и левой назад прыжок в шпагат
2. Jete en tournant	прыжок в шпагат с поворотом на 360°	Шагом правой в сторону поворот направо на 360° с одновременным прыжком в шпагат с поочередным приземлением
3. Soubresat	затяжной прыжок	Фиксированный прыжок вверх прогнувшись в V-й позиции
4. Jete renverse	прыжок в шпагат по дуге	Стойка на левой, правую сзади на щиколотке, подскочив с левой, опуская правую шаг назад с поворотом на 90° направо, доворачиваясь, шаг левой вперед, прыжок в шпагат на правую ногу
5. Saut de basque	прыжок басков	Шагом левой вперед с взмахом правой вперед, опускаясь на правую в повороте на 180°, левую согнуть, носок на щиколотке
6. Foute	прыжок с поворотом на 180°, «отхлест»	Шагом левой вперед, взмах правой вперед, взмах руками вверх, поворот на 180°, в равновесие в полуприседе

Методика поэтапного обучения хореографическим прыжкам заключается в рассказе, показе, изучении подводящих упражнений (выполнение у опоры), по необходимости с помощью товарища или

преподавателя и по степени усвоения – самостоятельно 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.

Учебно- методическое и техническое обеспечение занятий:

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

4. наличие достаточного по правилам техники безопасности и СанПиН места для занятий;
5. наличие специфической средств (опора («станок»), зеркала);
6. качественное освещение в дневное и вечернее время;
7. аккомпанемент;
8. музыкальная аппаратура (музыкальный центр и т.п.).

Самостоятельная деятельность учащихся

Самостоятельная работа – один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную тренировку занимающихся по разработанному тренером плану выполнения домашнего задания.

1. Цель и задачи самостоятельной работы

1.1 Цель самостоятельной работы:

- привитие спортсменам, занимающимся навыкам самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний;
- соблюдение принципа непрерывности тренировочного процесса спортивной подготовки спортсменов (переносится с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций;
- обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ и программ спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время; -

1.2 Задачи самостоятельной работы:

- способствовать усвоению программ спортивной подготовки;
- формировать навыки самостоятельной работы;
- развивать познавательные возможности спортсменов, занимающихся;
- формировать личностные качества спортсменов, занимающихся (дисциплинированность, самостоятельность, ответственность, и др.).

2. Участники процесса самостоятельной работы

- спортсмены;
- родители (законные представители);
- тренеры-преподаватели;
- инструктор–методист;
- заместитель директора
-

2. Организация самостоятельной работы

2.1 Режим самостоятельной работы

2.1.1 Тренировочные занятия по хореографии в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом подготовки. Так, спортсмены, занимающиеся на базовом уровне и этапе начальной подготовки, осуществляют самостоятельные занятия 3 раза в неделю, на углубленном и тренировочном этапах (этапе спортивной специализации) ежедневно, кроме воскресенья. Спортсмены, занимающиеся на этапе совершенствования

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляют самостоятельную работу по индивидуальным планам; все вышеуказанные требования выполняются на основании плана работы основного тренера – преподавателя.

2.1.2. Продолжительность тренировочного (самостоятельного) занятия составляет не менее 60 минут.

2.1.3. Техника безопасности при самостоятельной работе:

- проветрить помещение в течении 20 минут;
- подготовить свободное пространство;
- проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения;
- убрать с пола все мелкие предметы;
- покрытие пола должно быть не скользким, без сдвигающихся напольных покрытий;
- освещение должно быть достаточным с учетом верхнего (искусственного освещения) и естественного дневного;
- не допускать членов семьи в зону тренировки⁵;
- надеть соответствующую виду тренировочных занятий спортивную форму и обувь;
- каждое занятие начинается с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно-сосудистую систему к экстремальному режиму. Заканчивать тренировку нужно заминкой, плавно восстанавливающей дыхание и включающей в себя стретчинг для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия;
- неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера – преподавателя (видеокурса, книги, журнала, плана и так далее);
- не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

Алгоритм проведения тренировочного занятия в домашних условиях

3.1 Тренер-преподаватель по хореографии проводит анализ программы подготовки по виду деятельности (хореография), при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях

⁵ Не распространяется на совершеннолетних дееспособных членов семьи, непосредственно включённых в тренировочный процесс обучающегося в соответствии с со ст.5.35 КоАП РФ, ст.63 СК РФ.

обеспечения возможности спортсменами продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

- 3.2 Перед началом периода самостоятельной работы тренер-преподаватель по хореографии посредством голосовой, видеосвязи, по электронной почте проводит инструктаж по проведению тренировочных занятий, либо использует иные электронные средства связи (Viber, WhatsApp, Zoom, Skype).
- 3.3 Спортсмен, получивший задание, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 5 до 14 лет) выполняет физические упражнения, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, а также методические рекомендации тренера-преподавателя по хореографии и правила техники безопасности.
- 3.4 По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (законные представители юных спортсменов) сообщает(-ют) тренеру-преподавателю посредством голосовой, видеосвязи, по электронной почте, или иными электронными средствами связи (Viber, WhatsApp, Zoom, Skype) о выполненном тренировочном занятии.
- 3.5 По окончании периода самостоятельных занятий тренер-преподаватель информирует инструктора-методиста о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Формы самостоятельной работы

- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- изучение теоритического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов и т.д.)
- Занятия переносятся из очного формата, в условиях спортивной школы, в формат с применением дистанционных технологий. Электронное обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в период активного отдыха, каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей (сборы, курсы, соревнования), отпуск. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, упражнений, изучения теоретического материала, контрольных заданий и отсылается в электронном виде через различные социальные сети: Сайт МБУДО ДЮСШ № 2 г.Донецка <http://sportschool2.ucoz.net>; WhatsApp, VK, OK; Youtube.com.

План тренировочных занятий

- 5.1. План тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся, в соответствии с планом тренировочного процесса на 2021-

2022 учебный год по спортивной дисциплине (хореография) и программой подготовки по виду спорта. В плане указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

- Содержание тренировок должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как техническая подготовка, теоретическая подготовка; необходимым условием является учет специфики вида деятельности (хореография), период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап подготовки.
- Перечисление средств физической подготовки в плане тренировочного занятия указываются в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами.
- При составлении плана тренировочного занятия указываются основные возможные ошибки и ключевые моменты в выполнении упражнения.

4. Система контроля.

Основные требования к умениям учащихся.

Личностные результаты. Мониторинг образовательных достижений учащихся (уровень метапредметных результатов и социального опыта учащегося). Система контроля самостоятельной деятельности обучающихся.

Знание моральных норм и морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы:

- уровень формирования этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие сопереживания;
- уровень развития навыков сотрудничества со старшим поколением и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения деэскалации конфликтов и находить выходы из спорных и конфликтных ситуаций;
- умение слушать собеседника и вести диалог готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;
- степень мотивации к творческому труду;
- уровень саморазвития творческого и интеллектуального потенциала;
- уровень развития умений публичного выступления;
- сформированность умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- уровень развития стремления к новым видам деятельности;
- уровень формирования эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- уровень формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитое чувство команды потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе занятий хореографией; позитивная самооценка своих спортивно - творческих возможностей.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УД:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

Познавательные УД:

Учащиеся должны уметь:

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент;
- организованно и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой задания и/или направления спортивно – хореографической композиции.

Коммуникативные УД:

Учащиеся должны уметь:

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Результаты:

В конце этапов БУС и НП, учащиеся должны чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны развивать художественно-эстетический вкус, умение держаться на публичных спортивно-массовых мероприятиях.

Должны знать:

- названия классических движений экзерсиса;
- особенности исполнения спортивно-акробатических элементов;
- новые направления и виды хореографии;
- классические термины.

уметь:

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- согласовывать движения с музыкой;
- выполнять элементы по нарастающей динамике (от простого к сложному);
- исполнять основные движения и танцевальные этюды;
- самостоятельно исполнять спортивно-акробатические элементы;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры, танцевальные перестроения;
- выразительно и грамотно исполнять спортивно - танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело.

Контрольными нормативами являются все основные, базовые движения хореографии. Проверка осуществляется в форме урока, в который включаются эти движения.

Контрольные нормативы групп БУС-3,-4, НП-1,-2

№ п/п	У опоры	На середине зала
1.	Demi plie по I, II, III позициям	Перевод рук из подготовительной позиции (preparations) в I, затем в III, II и вновь в preparations
2.	Battements tendu, battements tendu jete крестом на каждый счёт	Танцевальное соединение на 32 счёта на основе изученных движений танцев
3.	Rond de jambe par terre в сочетании с наклонами вперед, назад (port de bras)	Прыжки по I, II, III позициям
4.	Battements fondu крестом	
5.	Battements developpe крестом	
6.	Grand battements tendu jete крестом (на каждый счёт)	

В конце учебного этапа обучения групп БУС-5,-6, УТ-1,-2, учащиеся должны развить умение держаться на выступлении, должны сформироваться, как всесторонне развитая личность с художественно-эстетическим вкусом, раскрыть свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье,

Должны знать:

- новые направления в танцевальном искусстве и названия движений;
- знать и уметь применять исторические формы танцевального творчества;
- новые направления хореографии;
- составлять спортивно - танцевальные этюды;
- виды и жанры хореографии;
- терминологию (exersice у опоры, exersice par terre, exersice на середине);
- лучшие образы музыкально - танцевального искусства.

уметь:

- выразительно и грамотно исполнять спортивно - танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- создавать собственные композиции, используя не только элементы,

- выученные на занятиях, но и применение собственных источников;
- реализовать свои идеи в движении;
 - групповое творчество;
 - уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле;
 - выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
 - осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

Контрольные нормативы групп БУС-5,-6, УТ-1, -2.

№ п/п	У опоры	На середине зала
1.	Demi plie, grand plie по I, II, III позициям, в сочетании с движением руками по позициям.	I, II, III port de bras
2.	Волны (вперед, назад, в сторону) в сочетании с наклонами (port de bras)	Повороты махом ногой вперед, назад на 180°
3.	Комбинация, включающая battements tendu, battements tendu jete и прыжки со сменой позиций ног	Три прыжка шагом по диагонали, два шага, вертикальное равновесие на носке, три перекидных прыжка (с продвижением по передней линии).
4.	Battements fondu в сочетании с вертикальным равновесием на носке (battements balance)	Спортивно - хореографическое соединение на 32 счёта на основе изученных движений танцев
5.	Battements developpe в сочетании с вертикальным равновесием (balance) (держат не менее 3-х счетов)	

Контрольные нормативы групп УУС-1,-2, УУС-3,-4, УТ-3, -4, -5.

№ п/п	На бревне	На середине зала	УУС-1,-2	УУС-3,-4	УТ-3,-4,-5
1.	Demi plie, grand plie по I, II, позициям (продольно) в сочетании с наклонами вперед.	I, II, III port de bras в сочетании с переходом из вертикального равновесия на носке, нога назад в заднее равновесие			
2.	Grand plie по III позиции (поперечно) в сочетании с прыжками со сменой ног по III позиции	Взмах вперед в сочетании с расслаблением			
3.	Battements tendu через demi plie вперед из III позиции (поперечно), волна вперед; Battements tendu назад, волна назад.	Вальсовый шаг вправо, влево, одноименный поворот на 720°, свободная нога согнута, носок у колена опорной			
4.	Комбинация, включающая battements tendu, battements tendu jete и прыжки со сменой позиций ног	Прыжки шагом по диагонали в сочетании с маховым сальто, перекидные прыжки в сочетании с переворотами назад.			
5.	Battements fondu крестом с подъемом на полупальцы в сочетании с разноименным поворотом на 360° (поперечно)	Прыжки со сменой ног, так же с поворотом на 180°, с двух ног с поворотом на 180°, 360°			
6.	Grand battements tendu jete вперед, поворот кругом махом ногой вперед, grand battements tendu jete назад, поворот кругом махом ногой назад.	Спортивно -танцевальное композиционное соединение на 32 счета на основе элементов изученных танцев.			
7.	Прыжки прогнувшись из приседа в присед с продвижением по бревну.				
8.	Прыжок шагом				
9.	Прыжок со сменой ног впереди с переходом в переднее равновесие				

Контрольные нормативы групп ССМ.

Учебный материал тот же, что и для учебно-тренировочных групп. Упражнения у опоры из программы для учебно-тренировочных групп 4-го, 5-го года обучения, - поточным методом. Упражнение VI из программы предыдущего года обучения, но вместо переворота боком — переворот боком с прыжка.

№ п/п	На середине зала
1.	I, II, III port de bras в сочетании temp lies на 90° из balance на 2-х ногах в battements developpe на 90°
2.	три прыжка на месте по типу saute; прыжок с поворотом на 540°, 720° (tour)
3.	шагом левой cabriole вперёд, шагом правой полёт-кувырок и упор присев встать на правую (левую) ногу, переднее равновесие, руки вперед в стороны
4.	прыжок ноги врозь, так же с поворотом на 360°, 540°, 720°
5.	Повороты pirouettes на 1080°, 1440°
Остальные элементы из программного материала групп УТ-4, -5	

Система контроля самостоятельной деятельности обучающихся.

1. Общий контроль за организацией процесса самостоятельных тренировок осуществляет заместитель директора по спортивной подготовке.

1.1. Заместитель директора по спортивной подготовке:

- контролирует исполнение норм и требований настоящего Положения участниками процесса;
- несет ответственность за своевременность разработки локальных актов, регламентирующих осуществление процесса самостоятельной работы спортсменов;
- осуществляет информирование участников процесса и заинтересованных лиц в организации процесса самостоятельной работы, контролирует наполнение сайта по данному разделу.
- контролирует медицинское и медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса;
- готовит отчеты по данному направлению деятельности;
- анализирует осуществление процесса самостоятельной работы спортсменов, направляет предложения руководителю учреждения по оптимизации или приостановлению процесса самостоятельной работы при выявлении отрицательной динамики процесса.

1.2. Непосредственное руководство и взаимодействие с тренерским составом возлагается на инструктора-методиста и начальника структурного подразделения «Отделение спортивной подготовки».

1.2.1. Инструктор-методист и начальника структурного подразделения «Отделение спортивной подготовки»:

- доводит до сведения тренерского состава локальные акты, регламентирующие осуществление процесса самостоятельной работы спортсменов;
- осуществляет методическое сопровождение процесса самостоятельной работы спортсменов;
- взаимодействует со всеми участниками процесса и оказывает им консультационную помощь;
- участвует в подготовке аналитической информации по организации самостоятельной работы спортсменов и ее эффективности;
- вносит предложения руководству по совершенствованию данной деятельности.

Приложение

Глоссарий

УТ - учебно-тренировочная (группа)

НП - начальная подготовка (группа)

ССМ – совершенствование спортивного мастерства (группа)

ИП - исходное положение

ОС - основная стойка

ОМУ – общие методические указания

УД –учебные достижения

ИВС – избранный вид спорта

М/Р – музыкальный размер

Список учебной и методической литературы

1. Ваганова А. Я. - Основы классического танца. Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» — СПб.: Издательство «Лань», 2000.
2. Звёздочкин В.А. Классический танец: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусства и культуры. – 2-е изд., испр. и перераб. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2005.
3. Костровицкая В. С. «100 уроков классического танца. С 1 по 8 класс». Серия: «Учебники для вузов. Специальная литература». Издательство: «Лань, Планета музыки». 2009.
4. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для СПО / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018.
5. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М.: Издательство «Академия», 2009.
6. Гимнастика: Принципы и методика сост. произвольных упражнений: Метод. рекомендации для студентов-заочников III и IV курсов, специализирующихся по гимнастике / Гос. центр. ин-т физ. культуры; [Подгот. Т. С. Лисицкая, А. Т. Брыкин, В. М. Михайлов и др.]. — Москва: ГЦОЛИФК, 2007.
7. Дополнительная образовательная программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В. Анянова. — Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
8. Методика проведения урока хореографии в спортивной гимнастике: Учеб. пособие для студентов, специализирующихся по гимнастике / Гос. центр. ин-т физ. культуры; [Подгот. Т. С. Лисицкой]. — М.: ГЦОЛИФК, 1980.
9. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации:
<https://edu.gov.ru/about/>.
10. http://www.plam.ru/ucebник/horeografija_v_sporte_ucebник_dlja_studentov/p5.php
11. ПОЛОЖЕНИЕ об организации самостоятельной работы спортсменов МБУДО ДЮСШ № 2 г. Донецка
12. <http://sportschool2.ucoz.net>

