

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №594
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 594
Агафонова Н.В.
Приказ № 530/д от 01.06.2020 г.



(подпись)

МП

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
педагогов ДО
протокол № 5 от 25 мая 2020г.
Руководитель МО
Полякова Т.А..

(ФИО)

(подпись)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОЛОД
Федотикова О.Я.

(подпись)

« 25 » мая 2020 г.

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
ГБОУ школы № 594

Протокол № 9 от 25 мая 2020 г.

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Танцевальная гимнастика»
Срок реализации – 2 года
Возраст учащихся 7- 11 лет

Разработчик: Макарова Е.В. –
педагог Д.О.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2020

Пояснительная записка

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**

Актуальность программы.

На современном уровне развития и компьютеризации учебного процесса в школе, все актуальнее становится проблема, связанная с эмоциональным напряжением, которое отрицательно влияет на все сферы жизнедеятельности школьника: на учебу, общение и здоровье. Основной причиной возникновения данной проблемы является чрезмерная нагрузка в школе.

Исходя из вышесказанного, можно с уверенностью сказать, что нашим школьникам по окончании учебного дня просто необходима как физическая, так и эмоциональная разрядка. На мой взгляд, одной из наиболее увлекательных и универсальных областей, оказывающих огромное воздействие на укрепление здоровья школьников, являются танцы.

Новизна - заключается в объединении элементов танца с элементами художественной гимнастики, что позволяет значительно расширить спектр технических средств в постановке танцевальных композиций и их выразительности. Дети, у которых недостаточно природных способностей для занятий художественной гимнастикой, могут успешно заниматься в этом объединении. Она актуальна и для мальчиков, что неприемлемо для художественной гимнастики.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что танцевальная гимнастика помогает развивать такие природные физические данные, как растяжка, гибкость, ловкость, координацию и даже артистичность, поскольку в процесс обучения входит изучение танцевальных движений и постановка небольших танцевальных композиций. В процессе постановки участвует не только преподаватель, но и дети. В результате происходит общение ребенка в смешанном коллективе (особенно это важно для застенчивых детей). Умение правильно и красиво двигаться придает чувство уверенности, повышает самооценку, а также способствуют духовному обогащению человека. Танцевальная гимнастика является эффективным средством организации досуга школьников, культурной формой отдыха, позволяющей ориентироваться на здоровый образ жизни.

Цель программы:

1. Развитие творческого потенциала ребенка средствами танцевальной гимнастики.
2. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать полученные знания в области танцевальной гимнастики для укрепления своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

1. **Обучающая:** дать знания теоретических основ физической культуры, гигиене физического воспитания, технике безопасности, повысить интерес подростков к занятиям спортом, научить преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, препятствующие полноценной жизни.
2. **Развивающая:** развивать физические и личностные качества учащихся, двигательные умения и навыки, адаптировать организм учащихся к физическим нагрузкам, создать положительную динамику в состоянии и укреплении здоровья детей.

3. Воспитательная: воспитывать взаимоуважение, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность.

Ожидаемые результаты:

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни. В результате освоения программы учащиеся должны овладеть техникой исполнения танцевальных композиций и отдельными танцевальными движениями

Сроки реализации программы: 2 года (144 часа в год, 4 часа в неделю)

Возраст детей – 7-12.

Форма занятий: групповые занятия, зачисление в группы проводится на добровольной основе, необходимо медицинское заключение.

Форм подведения итогов:

1. Выполнение разученных танцевальных композиций на оценку (СФП – специальная физическая подготовка). Аттестация проводится перед выступлениями либо в период работы над техникой исполнения танцевальной композиции.
2. Сдача тестов по общей физической подготовке (ОФП). Проводится 2 раза в год. Первое тестирование в первом полугодии, второе – в конце учебного года. Рассматривается динамика прироста результатов и уровень показанных результатов. В зависимости от данных показателей распределяется выполнение акробатических и трюковых элементов в композициях.

Материально-техническое оснащение программы включает в себя: основную спортивную базу по профилю – спортивный зал, типовой набор спортивного инвентаря и оборудования, спортивные тренажёры.

Ожидаемые результаты 1 года обучения основаны на приобретении первоначальных знаний, умений и навыков физической культуры, теоретической и практической подготовке учащихся. На данном этапе осуществляется знакомство с информацией о физической культуре и спорте, формируются навыки самостоятельной деятельности учащихся.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни. В результате освоения программы учащиеся должны овладеть техникой исполнения танцевальных композиций и отдельными танцевальными движениями

Критерии оценки прогнозируемых результатов заключаются в успешном освоении разделов программы, стабильности состава учащихся, посещаемости ими занятий, первоначальном уровне теоретических знаний, практических умений и навыков.

Учебно-тематический план 1 год обучения

	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы контроля</i>
		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>	
1.	<i>Партерная гимнастика</i>	1	13	14	<i>Зачетный урок. Контрольные упражнения.</i>
2.	<i>Художественная гимнастика</i>	2	40	42	<i>Контрольные тесты и упражнения, соревнования, зачеты.</i>
3.	<i>Акробатическая подготовка:</i>	1	15	16	<i>Зачетный урок. Контрольные тесты и упражнения.</i>
4.	<i>Ритмопластика</i>	1	10	11	<i>Зачетный урок. Контрольные упражнения.</i>
5.	<i>Танцевальная подготовка</i>	3	44	47	<i>Наблюдение за учащимися во время тренировок. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на выступлениях.</i>
6.	<i>Подвижные игры</i>	1	8	8	<i>Выявление победителей.</i>

7.	<i>Показательные выступления</i>	1	4	5	<i>Наблюдение за учащимися во время тренировок.</i> <i>Выполнение специальных заданий.</i> <i>Наблюдение за поведением на выступлениях.</i>
	ИТОГО:	10	134	144	

Учебно-тематический план 2 год обучения

	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы контроля</i>
		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>	
1.	<i>Партерная гимнастика</i>	1	13	14	<i>Зачетный урок.</i> <i>Контрольные упражнения.</i>
2.	<i>Художественная гимнастика</i>	1	35	36	<i>Контрольные тесты и упражнения, соревнования, зачеты.</i>
3.	<i>Акробатическая подготовка:</i>	1	15	16	<i>Зачетный урок.</i> <i>Контрольные тесты и упражнения.</i>
4.	<i>Ритмопластика</i>	1	10	11	<i>Зачетный урок.</i> <i>Контрольные упражнения.</i>
5.	<i>Танцевальная подготовка</i>	1	25	27	<i>Зачетные уроки.</i> <i>Выступления на концертах</i>
6.	<i>Хореографическая подготовка</i>	1	13	14	<i>Зачетные уроки.</i>
7.	<i>Музыкально-двигательная подготовка.</i>	1	4	5	<i>Зачетный урок.</i> <i>Контрольные упражнения.</i>

8.	Композиционно-исполнительская подготовка	1	9	10	Наблюдение за учащимися во время репетиций. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на выступлениях.
9.	Подвижные игры	1	7	8	Выявление победителей.
10.	Показательные выступления	1	3	4	Наблюдение за учащимися во время тренировок. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на выступлениях.
	ИТОГО:	10	134	144	

Календарно-учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	сентябрь	май	36	144	4 часа в неделю
2-й год	сентябрь	май	36	144	4 часа в неделю

Содержание программы 1 год обучения.

История возникновения гимнастики и танца. Определение понятия танцевальная гимнастика.

Теория: Об истоках возникновения танца и гимнастики. Гимнастические школы. (П.Ф.Лесгафт, Г.Демени, Г.Медау) Пластические школы (Ф.Дельсарт). Ритмические школы (Э.Ж.Далькроз, Р.Бодде, А.Дункан). Художественное движение в Петербурге. Определение понятия танцевальная гимнастика

Изучение теоретических основ партерной гимнастики. Значение партерной гимнастики. Техника выполнения упражнений партерной гимнастики.

1. Партерная гимнастика.

Практика: Упражнения партерной гимнастики, техника их выполнения. Комплекс упражнений, выполняемых сидя или лежа на полу, направленный на развитие физических качеств, профилактику плоскостопия, и нарушений осанки.

Выполнение групп упражнений:

- простейшие элементы на полу (партерная гимнастика, растяжка, работа над осанкой).
- Упражнения на развитие выворотности стопы
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
- Упражнения для развития подъема стопы.
- Упражнения на растяжку связок и развитие выворотности тазобедренного сустава.
- Упражнения для укрепления мышц спины.
- Упражнения на гибкость.

2. Художественная гимнастика.

История возникновения гимнастики и танца. Определение понятия танцевальная гимнастика.

Теория: История возникновения гимнастики и танца. Определение понятия танцевальная гимнастика.

Об истоках возникновения танца и гимнастики. Гимнастические школы. (П.Ф.Лесгафт, Г.Демени, Г.Медау) Пластические школы (Ф.Дельсарт). Ритмические школы (Э.Ж.Далькроз, Р.Бодде, А.Дункан). Художественное движение в Петербурге. Определение понятия танцевальная гимнастика. Классификация упражнений в гимнастике и их особенности:

Упражнения группы А- упражнения, наиболее характерные для художественной гимнастики: пружинные движения, волны, взмахи, ходьба и бег, прыжки, равновесия, повороты, элементы народного танца, упражнения с предметами.

Упражнения группы Б - специальные упражнения на согласование движений с музыкой

и игры под музыку.

Упражнения Группы В- комбинации упражнений с предметами и без предметов, составляемые из всех упражнений художественной гимнастики. Изучение теоретических основ художественной гимнастики. Значение художественной гимнастики. Техника выполнения упражнений художественной гимнастики.

Практика: Упражнения художественной гимнастики, техника их выполнения.

Выполнение групп упражнений:

- Упражнения на растяжку
- Упражнения на гибкость
- Упражнения на координацию
- Пружинные движения
- Волны
- Взмахи
- Ходьба и бег
- Прыжки
- Повороты
- Равновесия
- Упражнения со скакалкой, обручем и лентой.

3. Акробатическая подготовка.

Теория: Понятие о гигиене физических упражнений. Гигиенические основы занятий физической культурой. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий.

Тестирование. Изучение теоретических основ акробатической подготовки. Значение акробатики. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Акробатические упражнения, техника их выполнения.

Выполнение групп упражнений:

- Поводящие упражнения
- Стойки
- Висы
- Перекаты
- Кувьрки
- Перевороты

4. Ритмопластика:

Теория: Основы дыхания при выполнении физических упражнений. Дыхание как важная составляющая физической культуры. Связь системы вдохов и выдохов с сердечно-сосудистой системой. насыщение кислородом крови и ускорение обменных процессов в основе всех дыхательных упражнений. Зависимость эффекта занятий от правильного управления органами дыхания при выполнении физических нагрузок.

Включение во время вдоха мышц, отвечающих за работу легких, в работу мышц, сгибающих сустав. Требование выполнения любого физического усилия на выдохе, ритмичное следование вдоха за выдохом.

Изучение основных понятий используемых в ритмопластике. Значение ритмопластики. Техника выполнения движений в ритмопластике

Практика: Тренировка правильного дыхания при выполнении упражнений. Сочетание дыхательной гимнастики с упражнениями на определенные группы мышц. Элементы ритмопластики, техника их выполнения.

Ритмопластика-комплекс музыкально-ритмических упражнений направленный на формирование правильной осанки, развитие координации движений, музыкального слуха, чувства ритма и умения отражать характер музыки.

Включает в себя следующие разделы:

1.*Развивающая гимнастика* – комплекс упражнений для каждой части тела, включающий:

- упражнения для разогрева
- упражнения на растяжку упражнения для развития силы мышц и умения их расслаблять
- упражнения на гибкость и подвижность суставов

2.*Ритмика*-комплекс упражнений направленный на воспитание и совершенствование чувства ритма, умения менять движения в соответствии с различным характером музыки, передавать в движении ритмический рисунок.

3.*Пластика*- специальный комплекс включающий упражнения на развитие мягкости, плавности, красоты и эстетики движений.

5. Танцевальная подготовка.

Теория: Основные танцевальные стили и их особенности: балет, бальные танцы, исторический танец, народный танец, ритуальный танец, свинг, современный танец, танцы Латинской Америки, хастл и т.д. Значение танцевальной подготовки. Техника выполнения танцевальных движений.

Знакомство с танцевальными терминами:

- Точка
- Танцевальная композиция
- Танцевальная связка
- Танцевальная комбинация
- Трюки
- Удар
- Волна
- Оборот
- Группировка
- Раскрытие

- Вырастание
- Выпад
- Скольжение
- Подшаг
- Противоход
- Сброс
- Поддержка
- Позиции рук и ног

Практика:

1. Отработка основных технических элементов и движений ног и корпуса направления «хип-хоп»
2. Изучение основ танцевального стиля «диско»
3. Знакомство с основами хореографии: позиции рук и ног, хореографическая разминка
4. Постановка танцевальных номеров совместно с преподавателем
5. Разучивание танцевальных композиций и работа над качеством их исполнения.

6. Подвижные игры:

Теория: Обучение, повторение правил подвижных игр.

Практика: Игры с элементами ОФП, игры на развитие музыкального слуха и чувства ритма, игры на развитие физических качеств.

7. Показательные выступления:

Основная задача: Проверка качества усвоения пройденного материала.

Теория: Повторение пройденного материала. Подведение итогов. Награждение лучших воспитанников.

Практика: Открытые уроки. Участие в показательных выступлениях.

Содержание программы 2 год обучения

1. Партерная гимнастика.

Теория: Упражнения партерной гимнастики, техника их выполнения. Комплекс упражнений, выполняемых сидя или лежа на полу, направленный на развитие физических качеств, профилактику плоскостопия, и нарушений осанки.

Практика:

Выполнение групп упражнений:

- простейшие элементы на полу (партерная гимнастика, растяжка, работа над осанкой).
- Упражнения на развитие выворотности стопы
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
- Упражнения для развития подъема стопы.
- Упражнения на растяжку связок и развитие выворотности тазобедренного сустава.
- Упражнения для укрепления мышц спины.
- Упражнения на гибкость.

2. Художественная гимнастика.

История возникновения гимнастики и танца. Определение понятия танцевальная гимнастика.

Теория: История возникновения гимнастики и танца. Определение понятия танцевальная гимнастика.

Об истоках возникновения танца и гимнастики. Гимнастические школы. (П.Ф.Лесгафт, Г.Демени, Г.Медау) Пластические школы (Ф.Дельсарт). Ритмические школы (Э.Ж.Далькроз, Р.Бодэ, А.Дункан). Художественное движение в Петербурге. Определение понятия танцевальная гимнастика. Классификация упражнений в гимнастике и их особенности:

Упражнения группы А- упражнения, наиболее характерные для художественной гимнастики: пружинные движения, волны, взмахи, ходьба и бег, прыжки, равновесия, повороты, элементы народного танца, упражнения с предметами.

Упражнения группы Б - специальные упражнения на согласование движений с музыкой и игры под музыку.

Упражнения Группы В- комбинации упражнений с предметами и без предметов, составляемые из всех упражнений художественной гимнастики. Изучение теоретических основ художественной гимнастики. Значение художественной гимнастики. Техника выполнения упражнений художественной гимнастики.

Практика: Упражнения художественной гимнастики, техника их выполнения.

Выполнение групп упражнений:

- Упражнения на растяжку
- Упражнения на гибкость
- Упражнения на координацию
- Пружинные движения
- Волны
- Взмахи
- Ходьба и бег
- Прыжки
- Повороты
- Равновесия
- Упражнения со скакалкой, обручем и лентой.

3. Акробатическая подготовка.

Теория: Понятие о гигиене физических упражнений. Гигиенические основы занятий физической культурой. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий.

Тестирование. Изучение теоретических основ акробатической подготовки. Значение акробатики. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Акробатические упражнения, техника их выполнения.

Выполнение групп упражнений:

- Поводящие упражнения
- Стойки
- Висы
- Перекаты
- Кувырки
- Перевороты

4. Ритмопластика:

Теория: Основы дыхания при выполнении физических упражнений. Дыхание как важная составляющая физической культуры. Связь системы вдохов и выдохов с сердечно-сосудистой системой. насыщение кислородом крови и ускорение обменных процессов в основе всех дыхательных упражнений. Зависимость эффекта занятий от правильного управления органами дыхания при выполнении физических нагрузок. Включение во время вдоха мышц, отвечающих за работу легких, в работу мышц, сгибающих сустав. Требование выполнения любого физического усилия на выдохе, ритмичное следование вдоха за выдохом.

Изучение основных понятий используемых ритмопластике. Значение ритмопластики. Техника выполнения движений в ритмопластике

Практика: Тренировка правильного дыхания при выполнении упражнений. Сочетание дыхательной гимнастики с упражнениями на определенные группы мышц. Элементы ритмопластики, техника их выполнения.

Ритмопластика-комплекс музыкально-ритмических упражнений направленный на формирование правильной осанки, развитие координации движений, музыкального слуха, чувства ритма и умения отражать характер музыки.

Включает в себя следующие разделы:

1.*Развивающая гимнастика* – комплекс упражнений для каждой части тела, включающий:

- упражнения для разогрева
- упражнения на растяжку упражнения для развития силы мышц и умения их расслаблять
- упражнения на гибкость и подвижность суставов

2.*Ритмика*-комплекс упражнений направленный на воспитание и совершенствование чувства ритма, умения менять движения в соответствии с различным характером музыки, передавать в движении ритмический рисунок.

3.*Пластика*- специальный комплекс включающий упражнения на развитие мягкости, плавности, красоты и эстетики движений.

5. Танцевальная подготовка.

Теория: Основные танцевальные стили и их особенности: балет, бальные танцы, исторический танец, народный танец, ритуальный танец, свинг, современный танец, танцы Латинской Америки, хастл и т.д. Значение танцевальной подготовки. Техника выполнения танцевальных движений.

Знакомство с танцевальными терминами:

- Точка
- Танцевальная композиция
- Танцевальная связка
- Танцевальная комбинация
- Трюки
- Удар
- Волна
- Оборот
- Группировка
- Раскрытие
- Вырастание
- Выпад
- Скольжение
- Подшаг
- Противоход
- Сброс
- Поддержка
- Позиции рук и ног

Практика:

- 1.Отработка основных технических элементов и движений ног и корпуса направления «хип-хоп»
- 2.Изучение основ танцевального стиля «диско»
- 3.Знакомство с основами хореографии: позиции рук и ног, хореографическая разминка
- 4.Постановка танцевальных номеров совместно с преподавателем
- 5.Разучивание танцевальных композиций и работа над качеством их исполнения.

6.Хореографическая подготовка - включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность

В первый год обучения большая часть времени отводится упражнениям у опоры, во второй год на упражнения у опоры идет не более 20 минут. С каждым годом время

экзерсиса у опоры укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки осталось не более 10 минут. Для того, чтобы урок был продуктивным, педагог должен заранее продумать упражнения. Без музыки немислимы упражнения классического экзерсиса. Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения движений в начале и в конце первого года - разные. Пока движения проходят стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, в последствии он становится более разнообразным.

Уроки хореографии для групп начальной подготовки.

Основная задача обучения - постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажера, развитие элементарных навыков координации. Введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги.

Урок начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный, после чего приступаем к упражнениям. Марш приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение.

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2 позицию. Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, последнее - вперед и назад. Упражнения исполняются носком в пол и на воздухе под углом около 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога.

Экзерсис у опоры (лицом к опоре)

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус - залог устойчивости (апломб)).
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).
5. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.
6. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.
7. Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тэр (круг по полу).
10. Пассе пар тэр.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).

12. Изучение пасса из 5 позиции.

13. Батман тандю из 5 позиции.

14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

Экзерсис у опоры (бокком к опоре со 2 полугодия)

1. Изучение препарасьон (открывание свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).

2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.

3. Батман тандю (натянутые движения) в I позицию.

4. Батман тандю жэтэ в I позицию.

5. Рон дэ жамб пар тэр (ан де ор и ан дедан).

6. Батман ролевэ лян (вперед, в сторону, назад).

7. Гран батман тандю жэтэ.

8. Изучение батман фραπε.

9. Изучение батман фондю.

10. Пор дэ бра (перегибы корпуса).

11. Растяжка ног у опоры.

Экзерсис на середине

1. Изучение позиций рук.

2. Батман тандю из I позиции.

3. Батман тандю жэтэ из I позиции.

4. Позы классического танца (поза круазе вперед и эффасе вперед).

5. Батман ролевэ лян.

6. Гран батман тандю жэтэ.

7. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.

8. Пор дэ бра.

Танцевальные шаги

1. Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).

2. Шаг галопа.

3. Шаг польки.
4. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - баянсэ).
5. Бег на полупальцах.

Повороты

1. Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°).
2. Скрестный поворот (сутеню) - 360°.
3. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).

Растяжки

1. У опоры.
2. На полу (самостоятельно).
3. На полу (с помощью преподавателя).

7. Музыкально-двигательная подготовка

Практика - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Теория: Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- *специальные теоретические занятия;*
- *практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;*
- *музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;*
- *прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;*

8.Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

9.Подвижные игры:

Теория:Обучение, повторение правил подвижных игр.

Практика:Игры с элементами ОФП, игры на развитие музыкального слуха и чувства ритма, игры на развитие физических качеств.

10.Показательные выступления:

Основная задача: Проверка качества усвоения пройденного материала.

Теория: Повторение пройденного материала. Подведение итогов. Награждение лучших воспитанников.

Практика:Открытые уроки. Участие в показательных выступлениях.

Методическое обеспечение образовательной программы.

1 год обучения

<i>Раздел</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Приемы и методы учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
<i>Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности</i>	Беседы, дискуссии.	словесные	Инструкции, методические разработки	обсуждение
<i>Теоретическая подготовка</i>	Лекция, беседа, дискуссии, посещение соревнований и концертов.	Рассказ, просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями и посещение концертов.	Методические пособия и методические разработки.	Опрос учащихся совместное обсуждение результатов деятельности Тестирование

				.
Партерная гимнастика	Беседы, тренировки тестирования.	Словесные Наглядные практические Повторный, соревновательный, расчлененного разучивания Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Методическое разработки.	Зачетный урок. Контрольные упражнения.
Художественная гимнастика	Беседа, тренировки, зачетные уроки, тестирования	Повторный, дифференцированный, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Методическое разработки.	Контрольные тесты и упражнения, соревнования, зачеты.
Акробатическая подготовка	Беседа, тренировки, зачетные уроки, тестирования	Повторный, дифференцированный, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Методическое разработки.	Зачетный урок. Контрольные тесты и упражнения.
Ритмо-пластика	Беседы, тренировки тестирования.	Словесные Наглядные практические Повторный, соревновательный, расчлененного разучивания Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Методическое разработки.	Зачетный урок. Контрольные упражнения.
Танцевальная подготовка	Беседа, тренировки, зачетные уроки	Повторный, дифференцированный, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. Коммуникативный. Частично-поисковый.	Методическое разработки.	Зачетные уроки. Выступления на концертах
Подвижные игры	Игры, беседы.	Игровой, коммуникативный, наглядный, словесный.	Методическое разработки.	Выявление победителей.

Показательные выступления	Беседы, тренировки, соревнования, дискуссии, беседы	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Методы проблемного обучения. Частично-поисковый. Коммуникативный.	Методические разработки.	Наблюдение за учащимися во время тренировок. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на выступлениях.
----------------------------------	---	--	--------------------------	--

Методическое обеспечение образовательной программы.

2 год обучения

<i>Раздел</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Приемы и методы учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности	Беседы, дискуссии.	словесные	Инструкции, методические разработки	обсуждение
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, дискуссии, посещение соревнований и концертов.	Рассказ, просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями и посещение концертов.	Методические пособия и методические разработки.	Опрос учащихся совместное обсуждение результатов деятельности Тестирование
Партерная гимнастика	Беседы, тренировки, тестирования.	Словесные Наглядные практические Повторный, соревновательный, расчлененного разучивания Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Методические разработки.	Зачетный урок. Контрольные упражнения.
Художественная	Беседа, тренировки,	Повторный, дифференцированный, соревновательный методы.	Методические	Контрольные

<i>гимнастика</i>	зачетные уроки, тестирования	Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	разработки.	тесты и упражнения, соревнования, зачеты.
<i>Акробатическая подготовка</i>	Беседа, тренировки, зачетные уроки, тестирования	Повторный, дифференцированный, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Методические разработки, просмотр видео	Зачетный урок. Контрольные тесты и упражнения.
<i>Ритмо-пластика</i>	Беседы, тренировки тестирования.	Словесные Наглядные, практические Повторный, соревновательный, расчлененного разучивания Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Методические разработки. просмотр видео	Зачетный урок. Контрольные упражнения.
<i>Танцевальная подготовка</i>	Беседа, тренировки, зачетные уроки, тестирования	Повторный, дифференцированный, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. Коммуникативный. Частично-поисковый.	Методические разработки. просмотр видео	Зачетные уроки. Выступления на концертах
<i>Хореографическая подготовка</i>	Беседа, тренировки, зачетные уроки, тестирования	Повторный, дифференцированный, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. Коммуникативный. Частично-поисковый.	Методические разработки просмотр видео	Зачетные уроки. Выступления на концертах
<i>Музыкально-двигательная подготовка</i>	Беседа, тренировки, зачетные уроки, тестирования	Повторный, дифференцированный, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. Коммуникативный. Частично-поисковый.	Методические разработки просмотр видео	Зачетные уроки. Выступления на концертах
<i>Композиционно-исполнительская подготовка</i>	Беседа, тренировки, зачетные уроки, тестирования	Повторный, дифференцированный, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. Коммуникативный. Частично-поисковый.	Методические разработки просмотр видео	Зачетные уроки. Выступления на концертах
<i>Подвижные игры</i>	Игры, беседы.	Игровой, коммуникативный, наглядный, словесный.	Методические	Выявление победителей.

			разработки.	
Показательные выступления	Беседы, тренировки, соревнования, дискуссии, беседы	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Методы проблемного обучения. Частично-поисковый. Коммуникативный.	Методические разработки.	Наблюдение за учащимися во время тренировок. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на выступлениях

Методы проведения занятий

1. По способу организации учащихся:

Словесные - описание двигательного действия. Объяснение внутренних закономерностей, ассоциативных ощущений при его выполнении. Анализ допущенных ошибок.

Наглядные - показ двигательного действия самим преподавателем. Демонстрация учеником. Просмотр фото и видеоматериалов.

Практические – задания на формирование или закрепление двигательного навыка. Тренинг – отработка синхронности исполнения танцевальных композиций.

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

Репродуктивный-воспроизведение того, что усвоено, то есть воспроизведение техники разученных двигательных действий.

Метод проблемного обучения – проигрывание возможных нестандартных ситуаций, возникающих во время выступления и нахождение способов их решения.

Игровой метод – учебно-познавательная игра, создание ярких наглядных образных представлений.

Коммуникативный метод – создание ситуации для совместного принятия решений, оказания взаимопомощи, взаимопроверки.

Частично-поисковый метод - индивидуальные детали техники, выразительность и эмоциональность исполнения танцевальных композиций.

Импровизация – самостоятельное составление учащимися танцевальных партий.

Список литературы:

- 1.С.Поляков «Основы современного танца», Ростов-на-Дону, 2006г.
- 2.Эрна Грэнлюнд, Наталия Оганесян «Танц.терапия» СПб 2004г.
- 3.Касаткина Т.С.(составитель) «Айседора», СПб 1992г.
- 4.Варшавская Р.А.,Шишкарева Ю.Н. «Поэзия движения»,Лениздат 1987г.
5. Богданова Д.Я. «Занимательная психология спорта»,Москва ФиС1993.
- 6.Сайкина Е.Г.,Фирлева Ж.Е.«Физкульт-привет»,СПб. «Детство-Пресс»2005 год.
- 7.Рабочая программа по физической культуре 4-5 класс, к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение), Москва «ВАКО»

1. Архипова, Ю.А. О проявлении специализированных восприятий «чувства предмета» в художественной гимнастике / Ю.А. Архипова // Сборник трудов государственного университета физической культуры П.Ф. Лесгафта .- М-Пб., 2008.-С.65-68.
2. Бакулина, Е.Д. Правила судейства соревнований и критерии мастерства в процессе формирования и развития художественной гимнастики / Е.Д.Бакулина // Вестник спортивной науки. 2006. - № 4. - С. 62-64.
3. Борисенко, С.И. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток / С.И. Борисенко // Гимнаст. мир Санкт-Петербурга.- 2004.- С. 62-64.
4. Винер – Усманова И.А Интегральная подготовка в художественной гимнастике / И.А Винер – Усманова // автореф. по ВАК 13.00.04,СПб, 2013.-25 с.
5. Карпенко Л.А.Организация многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики / Л.А. Карпенко // Учен. Записки университета им. П.Ф.Лесгафта.2007.- вып.8 (30). - С. 46-49.
6. Нестерова Т.В.Совершенствование системы многолетней подготовки спортсменок в художественной гимнастике/ Т.В Нестерова // Наука в олимпийском спорте.-2007.- №1.- С. 66-73.
7. Нестерова Т.В. Средства выразительности спортивно – художественных композиций в художественной гимнастике / Т.В.Нестерова, О.А.Богард // Сайт Национальная библиотека Украины.- 2007. - С.135-145.
8. Правила соревнований по художественной гимнастике 2013- 2016.- М. 2013

