

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования исполнительного комитета муниципального образования Казани»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «26» августа 2024 года

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»
М.Н.Захарова
Приказ № 200
от «27» августа 2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хореография с элементами гимнастики»**

Направленность: художественная
Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 3 год

Авторы-составители:
Гайнудинова Алия Тахировна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Ишмулкина Юлия Юрьевна,
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ, 2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 41B0A700C1B07BB244B53260ABD89118
Владелец: Захарова Марина Николаевна
Действителен с 21.11.2023 до 21.02.2025

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография с элементами гимнастики»
3.	Направленность программы	художественная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО должность	Гайнудинова Алия Тахировна, педагог дополнительного образования
4.2	ФИО должность	Ишмулкина Юлия Юрьевна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	7-12 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	создание условий для развития творческих способностей учащихся в процессе занятий хореографией с элементами гимнастики, содействуя их всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Форма обучения: очная. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой
7.	Формы мониторинга результативности	Сдача комплекса контрольных упражнений и отчётный концерт
8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента: количественная – 100% качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся
9.	Дата утверждения и последней корректировки	26.08.2024
10.	Рецензенты	Заместитель директора по УВР МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт», Хафизова Екатерина Викторовна

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Учебно-тематический план обучения	13
3. Содержание тем учебного курса	15
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	32
5. Планируемые результаты	
6. Формы аттестации и контроля	33
7. Список литературы	36
8. Приложения	37

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография с элементами гимнастики» имеет **художественную направленность.**

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций:**

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»; Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
7. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;

8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

9. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»;

11. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»;

12. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани;

13. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани.

Актуальность программы заключается в том, что она отвечает запросам обучающихся: формирует социально-значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает обучающихся к творчеству.

Движение и музыка формируют эмоциональную сферу обучающегося, развивают координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. Занятия в объединении «Хореография с элементами

гимнастики» воспитывают коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, они развивают ассоциативное мышление, побуждают к творчеству.

Хореография с элементами гимнастики учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность со спортивной направленностью. Используется в целях всестороннего, гармоничного физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки обучающихся.

Отличительная особенность данной программы состоит в интеграции, позволяющей объединить элементы хореографии и гимнастики. Занятия хореографией, благодаря своей универсальности, важны для приобретения общей эстетической, танцевальной культуры и развития музыкальных способностей. В гимнастике это необходимо для усовершенствования "танцевальных шагов", гимнастических упражнений и правильной передаче образа, выразительности и артистичности исполнения.

Цель программы: создание условий для развития творческих способностей учащихся в процессе занятий хореографией с элементами гимнастики, содействуя их всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основам хореографии, её пластически-образной природе, стилевому многообразию, её взаимосвязь с гимнастикой;
- обучать практическим умениям и навыкам в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности;
- овладение техникой правильного дыхания;
- формирование правильной осанки, двигательных навыков;
- формирование умения слушать музыку, понимать её настроение и характер.

Развивающие:

- развивать у обучающихся выразительность исполнения и формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- развитие эластичности и подвижности мышц;
- развитие мотивации к творческой деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих на территории Республики Татарстан;
- воспитывать культуру общения обучающихся;
- воспитывать волевые качества обучающихся: целеустремлённость, выдержку, дисциплинированность;
- воспитывать культуру здорового образа жизни;
- способствовать развитию ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

Адресат. Программа разработана для обучающихся 7-12 лет, желающих заниматься хореографией с элементами гимнастики, на основании заявления родителей (законных представителей) и на основании справки от врача об отсутствии медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 144 часа в год (72 занятия в год) на один год обучения, что составляет 432 часа (216 занятий) за весь период реализации программы.

Срок реализации программы – 3 года.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» №41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, проводятся физкультминутки и динамические паузы, обязательна перемена между занятиями.

Форма обучения – очная. Основными **формами занятий** являются:

- групповая;
- индивидуальная в сочетании с групповой, на период отработки элементов танца, элементов гимнастических упражнений;
- репетиционная.

Методы обучения, применяемые в ходе образовательного процесса:

- метод практического обучения – воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого;
- метод словесного обучения: объяснение, разбор, анализ;
- наглядные методы обучения: демонстрация отдельных частей и всего движения, показ педагогом танцевальных движений, наблюдение за выполнением педагогом танцевального движения; посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития детей;
- аналитический – сравнение и обобщение, развитие логического мышления;
- игровой метод, что позволяет учащимся раскрепощаться и избавляться от эмоциональных зажимов, что поможет в дальнейшем обучающимся успешно выступать перед зрителями на сценической площадке.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

В метапредметной области:

- владение широким арсеналом двигательных действий, гимнастических и танцевальных упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой танцевальной деятельности;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм интегрированных занятий хореографией с элементами гимнастики, их планирования и содержательного наполнения;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий в выбранном виде деятельности;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- понимание занятий хореографией с элементами гимнастики, как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

В предметной области:

- сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физического и эстетического развития обучающихся;
- овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом (теоретическим и практическим);
- овладение и освоение музыкально двигательной подготовки;
- обеспечение возможности для дальнейшего совершенствования танцевального и спортивного мастерства в высших или средне-специальных учебных заведениях, а также возможность педагогической деятельности.

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, республику, формирование ценностей многонационального российского общества, формирование

уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов республики;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях гимнастикой;

- умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия со сверстниками во время учебной и игровой деятельности.

Методы и формы контроля:

1) Метод включённого педагогического наблюдения.

2) Опрос и беседы по теоретическому разделу программы.

3) Выполнение комплексов контрольных упражнений, проведение контрольных занятий.

4) Диагностика (входная, текущая, итоговая), позволяющая в динамике проследить физическое развитие, координацию и подготовку обучающегося.

5) Выполнение контрольно-переводных нормативов.

6) Участие обучающихся в конкурсах хореографического и танцевального мастерства, показательных выступлениях различного уровня.

Формами контроля, определяющими успешность реализации данной программы, предусмотрена промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи комплексов контрольных упражнений и отчётного концерта в конце каждого полугодия и итоговая аттестация учащихся по завершению программы в виде отчётного концерта.

**Учебный (тематический) план
1-го года обучения**

№ п.п.	Наименование тем	Количество часов		Всего	Формы контроля
		теория	практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2	опрос, беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	-	4	контроль, опрос
2.1.	Гигиена, закаливание, режим, питание	1	-	1	опрос, беседа
2.2.	Меры профилактики травм	1	-	1	опрос, беседа
2.3.	Терминология движений	2	-	2	опрос, беседа
3.	Общая физическая подготовка	4	26	30	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
4.	Специальная физическая подготовка	4	32	36	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
5.	Элементы гимнастики	4	18	22	педагогический контроль
6.	Хореографическая подготовка, пластика	4	24	28	педагогический контроль
7.	Репетиционно-постановочная работа	2	16	18	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
8.	Итоговое занятие	2	2	4	контроль
	ИТОГО:	24	120	144	

**Учебный (тематический) план
2-го года обучения**

№ п.п.	Наименование тем	Количество часов		Всего	Формы контроля
		теория	практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2	опрос, беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	-	4	контроль, опрос
2.1.	Психологическая подготовка	2	-	2	опрос, беседа
2.2.	Правила личной гигиены	1	-	1	опрос, беседа
2.3.	Значение гимнастики и хореографии в системе физического воспитания обучающихся	1	-	1	опрос, беседа
3.	Общая физическая подготовка	2	20	22	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений

4.	Специальная физическая подготовка	2	22	24	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
5.	Хореографическая подготовка, пластика	4	24	28	педагогический контроль
6.	Элементы гимнастики	4	26	30	педагогический контроль
7.	Репетиционно-постановочная работа	4	26	30	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
8.	Итоговое занятие	2	2	4	контроль
	ИТОГО:	24	120	144	

Учебный (тематический план)

3-го года обучения

№ п.п.	Наименование тем	Количество часов		Всего	Формы контроля
		теория	практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2	опрос, беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	-	4	контроль, опрос
2.1.	Меры профилактики травм	2	-	2	опрос, беседа
2.2.	Гигиена, закаливание, режим, питание	1	-	1	опрос, беседа
2.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	-	1	опрос, беседа
3.	Общая физическая подготовка	-	22	22	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
4.	Специальная физическая подготовка	-	24	24	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
5.	Хореографическая подготовка, пластика	2	26	28	педагогический контроль
6.	Элементы гимнастики	2	28	30	педагогический контроль
7.	Композиционная подготовка	4	26	30	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
8.	Итоговое занятие	2	2	4	контроль
	ИТОГО:	16	128	144	

Содержание тем учебного курса

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2ч.).

Теория: Введение в курс программы 1-го года обучения «Хореография с элементами гимнастики». Цели и задачи, содержание и форма занятий. Знакомство с залом. Требования к внешнему виду и форма одежды для занятий (обувь, одежда для репетиций, причёска). Техника безопасности во время занятий в хореографическом зале и при работе с предметами.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 ч.).

Тема 1. Гигиена, закаливание, режим, питание.

Теория: Понятие о гигиене и закаливании. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Значение водных процедур. Средства закаливания – солнце, воздух, вода. Занятия хореографией и гимнастикой – одно из средств закаливания. Понятие о режиме. Режим учебный, тренировочный, режим отдыха и сна. Весовой режим. Питание, его значение в жизнедеятельности человека. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи. Энергозатраты при физических нагрузках.

Тема 2. Меры профилактики травм.

Теория: Причины травматизма. Необходимость соблюдения правильной организации занятий и выполнения упражнений. Поддержание высокой дисциплины обучающихся. Значение страховки и самостраховки. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения). Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности. Профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи.

Тема 3. Терминология движений.

Теория: Терминология, применяемая в хореографии (основные термины, дополнительные термины). Основные термины гимнастических упражнений.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (30 ч.).

Теория: Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Основные понятия: ходьба, бег. Виды шагов. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика:

Разминочные упражнения. Ходьба, бег.

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание, вращения, махи, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом).

Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады).

Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища).

Спортивные и подвижные игры: на внимание, сообразительность, координацию.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (36 ч.).

Теория: Правила составления комбинаций из изученных элементов. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения упражнений с предметами.

Практика:

Упражнения для стоп

- шаги: на всей стопе, на полупальцах;
- сидя на полу тянуть на себя и вытягивать вперёд стопы;
- лёжа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции;
- Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка.

Упражнения на выворотность

- лёжа на спине развернуть ноги из VI позиции в 2

- "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

Упражнения на гибкость вперёд

- "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы;
- "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются;
- из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах);
- наклон вперед, прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

Развитие гибкости назад

- лёжа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса»;
- лёжа на животе, port de bras на вытянутых руках;
- "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
- стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

Силовые упражнения для мышц живота

- лёжа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз;
- "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди;
- стойка на лопатках с поддержкой под спину.

Силовые упражнения для мышц спины

- "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища;
- "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно;
- отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения «Развитие гибкости назад»);
- "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

Упражнения на развитие шага

- лёжа на полу, медленно поднимать ноги на 90^0 по 1 позиции вперед;
- лёжа на полу медленно развести ноги в стороны и медленно вернуть до 1 позиции;
- лёжа на спине медленно поднимать обе ноги на 90^0 (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх;
- шпагаты: прямой, на правую и левую ноги;
- сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину;
- сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

Прыжки

- подскоки на месте и с передвижением;
- на месте перескоки с ноги на ногу;
- прыжки по 1 позиции со скрещенными стопами;
- прыжки с подвижными ногами.

Раздел 5. Элементы гимнастики (22 ч.).

Теория: Контроль и наблюдение за правильным выполнением упражнений. Техника выполнения элементов гимнастики. Положение корпуса,

рук, ног, головы. Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

Практика: Совершенствование техники выполнения упражнений гимнастики:

- волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
- взмахи, сжатия;
- равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе, на всей стопе прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места;
- повороты (вправо, влево);
- вращения: переступанием, скрестные.

Совершенствование выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Обучение технике движения телом:

- сериям движений тела;
- соединениям элементов и движений тела;
- непрерывности движений тела;
- разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений;
- технике целостных движений, единстве.

Раздел 6. Хореографическая подготовка, пластика (28 ч.).

Теория: Контроль и наблюдение за правильным выполнением упражнений. Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Музыкальные подвижные и музыкально-ритмические игры. Позиции ног и рук. Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), подъем на полупальцы (Releve), вытягивание ноги в трех направлениях

(Battement); маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete); вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu); полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (Rond). Техника выполнения дыхательных упражнений.

Практика: Совершенствование техники выполнения:

- позиций рук и ног;
- полуприседаний, больших приседаний;
- подъемов на полупальцах;
- вытягивания ноги в 3-х направлениях;
- маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях;
- вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям;
- полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу Экзерсис у станка, экзерсис на середине, адажио, прыжки.

Отработка элементов народного танца, историко-бытового и современного танца.

Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).

Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок. Игры для развития чувства ритма, на определение мелодии, определение темпа, динамических оттенков. Разучивание дыхательных упражнений.

Раздел 7. Репетиционно-постановочная работа (18 ч.).

Теория: Правила соревнований. Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности.

Практика:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере в разном темпе и ритме, с применением предметов (мяч, скакалка, обруч и т.д.) и без предметов;
- составление, разучивание и совершенствование соревновательной программы.

Выполнение соревновательной программы под счёт, музыку, по частям и целиком.

Раздел 8. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи комплекса специальных упражнений и отчётного концерта.

Требования к ЗУН учащихся.

Учащиеся после первого года обучения могут знать:

- правильную постановку корпуса, головы, позиции рук, ног;
- терминологию движений и их функциональный смысл;
- знать и определять «характер», «темп», «ритм» музыки;
- правила техники безопасности до проведения занятий, во время занятий и по окончании занятий;
- правила личной гигиены;
- причины и способы предупреждения травматизма.

Учащиеся после первого года обучения могут уметь:

- выполнять танцевальные шаги и прыжки;
- слышать музыкальные фразы, размеры, разливать динамические оттенки музыки;
- выполнять с помощью педагога комплекс физических упражнений для разминки;
- уделять внимание нюансам постановки корпуса, характерным движениям рук, головы, приёмам соединения движения.

Содержание тем учебного курса

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2ч.).

Теория: Введение в курс программы 2-го года обучения «Хореография с элементами гимнастики». Цели и задачи, содержание и форма занятий. Правила

поведения и техника безопасности на занятиях. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале. Специфика формы одежды на занятиях. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 ч.).

Тема 1. Психологическая подготовка.

Теория: Понятие «психологическая подготовка». Психологическая подготовка к соревнованиям, к тренировкам, психологическая подготовка в постсоревновательный период. Виды предстартовых состояний. Приемы саморегулирования.

Тема 2. Правила личной гигиены.

Теория: Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые ей.

Тема 3. Значение гимнастики и хореографии в системе физического воспитания обучающихся.

Теория: Значение художественной гимнастики и спортивной хореографии в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания. Влияние физических тренировок на развитие организма. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (22 ч.).

Теория: Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Основные понятия: ходьба, бег. Виды шагов. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика: Выполнение упражнений по строевой подготовке:

- строй, шеренга, перестроение;

- ходьба на месте и в движении;
- выравнивание;
- переход с шага на бег и обратно;
- ходьба с переменной темпа, ритма и скорости движения;
- ходьба на полупальцах;
- шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый.

Выполнение упражнений для развития скорости:

- обычный бег,
- бег на 30 и 60 м;
- бег с переменной темпа, ритма и скорости движения;
- бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, с выбрасыванием ног вперед и назад;
- бег пружинистый, голоп, на полупальцах.

Выполнение общеразвивающих упражнений для:

- рук и плечевого пояса;
- ног;
- шеи и туловища;
- мышц голени и стопы;
- для развития быстроты, ловкости;
- общей выносливости.

Выполнение упражнений на прыгучесть:

- выпрямившись;
- прогнувшись;
- со сменой ног (спереди, сзади).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (24 ч.).

Теория: Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Виды кувырков, переворотов, стоек, шпагатов,

мосты. Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения упражнений с предметами.

Практика:

Выполнение упражнений в равновесии:

- стойка на носках;
- переднее равновесие.

Выполнение акробатических упражнений:

- стойка на лопатках, на лопатках из положения стоя и седа;
- «мост» из положения лежа, стоя с поддержкой;
- «корзиночка»;
- полушпагат, продольный и поперечный шпагат;
- «Рыбка» - в группировке;
- перекаты в группировке;
- кувырки вперед и назад.

Выполнение комбинаций из изученных элементов. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.

Выполнение упражнений со скакалкой:

- махи скакалкой в лицевой плоскости, махи в боковой плоскости, круги в лицевой плоскости, круги в боковой плоскости, круги в горизонтальной плоскости, перевод скакалки назад и вперед;
- прыжки выпрямившись через скакалку вперед, назад;
- прыжки с одной ноги на другую, прыжки со скрещиванием скакалки.

Выполнение упражнений с обручем:

- повороты в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях с различными движениями туловища и ног;
- махи и круги обручем по дуге, по кругу, восьмеркой в различных плоскостях;
- вращения обруча в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях;
- перекаты обруча по полу, по рукам, по туловищу;
- броски и ловля обруча одной или двумя руками, наклоны с обручем (вперед, назад, в стороны);

- выпады (вперед, назад, в стороны);
- приседания;
- прыжки: через обруч, в обруч, в качающийся обруч.

Выполнение упражнений с мячом: броски, отбивы, перекаты, махи, круги, восьмерки.

Раздел 5. Хореографическая подготовка, пластика (28 ч.).

Теория: История народного, историко-бытового и современного танца. Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук. Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), подъем на полупальцы (Releve), вытягивание ноги в трех направлениях (Battement); маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete); вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu); полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (Rond). Музыкально-ритмическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.

Практика: Разучивание техники выполнения:

- позиций рук и ног;
- полуприседаний, больших приседаний;
- подъемов на полупальцах;
- вытягивания ноги в 3-х направлениях;
- маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях;
- вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям;
- полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу.

Экзерсис у станка, экзерсис на середине, адажио, прыжки.

Разучивание элементов народного танца, историко-бытового и современного танца.

Выполнение упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).

Раздел 6. Элементы гимнастики (22 ч.).

Теория: Контроль и наблюдение за правильным выполнением упражнений. Правила безопасности при выполнении упражнений. Обучение технике упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Техника выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Практика: Выполнение гимнастических упражнений:

- волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
- взмахи, сжатия;
- равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе, на всей стопе, свободная нога (прямая или согнутая (аттитюд) поднята на 90° вперед, в сторону или назад);
- прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места;
- повороты (вправо, влево);
- вращения: переступанием, скрестные.

Выполнение упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Раздел 7. Репетиционно-постановочная работа (30 ч.).

Теория: Правила соревнований. Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности.

Практика: составление, разучивание и совершенствование соревновательной программы. Выполнение соревновательной программы под счет, музыку, по частям и целиком.

Раздел 8. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи комплекса специальных упражнений и отчётного концерта.

Требования к ЗУН учащихся.

Учащиеся после второго года обучения могут знать:

- знание и применение правил техники безопасности при выполнении упражнений;
- знание и применение комплексов общефизических и специальных физических упражнений;
- знание специфических упражнений гимнастики;
- приёмы психологической подготовки;
- роль и значение гимнастики и хореографии в физическом развитии обучающегося.

Учащиеся после второго года обучения могут уметь:

- применять приёмы тактической подготовки;
- применять правила психологической подготовки;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса.

Содержание тем учебного курса

3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2ч.).

Теория: Введение в курс программы 3-го года обучения «Хореография с элементами гимнастики». Цели и задачи, содержание и форма занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале. Специфика формы одежды на занятиях. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 ч.).

Тема 1. Меры профилактики травм.

Теория: Причины травматизма. Необходимость соблюдения правильной организации занятий и методики обучения упражнениям. Поддержание высокой дисциплины обучающихся. Значение страховки и само страховки. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм (ушибы, растяжения,

разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения). Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности. Профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи. Основы массажа: приемы, техника, самомассаж.

Тема 2. Гигиена, закаливание, режим, питание.

Теория: Понятие «Здоровый образ жизни». Понятие о гигиене и закаливании. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Значение водных процедур. Средства закаливания – солнце, воздух, вода. Занятия гимнастикой – одно из средств закаливания. Понятие о режиме. Режим учебный, тренировочный, режим отдыха и сна. Весовой режим. Питание, его значение в жизнедеятельности спортсмена. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи. Энергозатраты при физических нагрузках.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем обучающегося. Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (22 ч.).

Практика: Выполнение упражнений по строевой подготовке:

- строй, шеренга, перестроение;
- ходьба на месте и в движении;
- выравнивание;
- переход с шага на бег и обратно;
- ходьба с переменной темпа, ритма и скорости движения;
- ходьба на полупальцах;
- шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый.

Выполнение упражнений для развития скорости:

- обычный бег;
- бег на 30 и 60 м;
- бег с переменной темпа, ритма и скорости движения;
- бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, с выбрасыванием ног вперед и назад;
- бег пружинистый, галоп, на полупальцах.

Выполнение общеразвивающих упражнений для:

- рук и плечевого пояса;
- ног;
- шеи и туловища;
- мышц голени и стопы;
- для развития быстроты, ловкости;
- общей выносливости.

Выполнение упражнений на прыгучесть:

- выпрямившись;
- прогнувшись;
- со сменой ног (спереди, сзади).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (24 ч.).

Практика: Выполнение упражнений в равновесии:

- стойка на носках;
- переднее равновесие.

Выполнение акробатических упражнений:

- стойка на лопатках, на лопатках из положения стоя и седа;
- «мост» из положения лежа, стоя с поддержкой;
- «корзиночка»;
- полушпагат, продольный и поперечный шпагат;
- «рыбка»;
- в группировке;
- перекаты в группировке;
- кувырки вперед и назад.

Выполнение комбинаций из изученных элементов.

Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.

Выполнение упражнений со скакалкой:

- махи скакалкой в лицевой плоскости, махи в боковой плоскости, круги в лицевой плоскости, круги в боковой плоскости, круги в горизонтальной плоскости, перевод скакалки назад и вперед;
- прыжки выпрямившись через скакалку вперед, назад;
- прыжки с одной ноги на другую, прыжки со скрещиванием скакалки.

Выполнение упражнений с обручем:

- повороты в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях с различными движениями туловища и ног;
- махи и круги обручем по дуге, по кругу, восьмеркой в различных плоскостях;
- вращения обруча в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях;
- перекаты обруча по полу, по рукам, по туловищу;
- броски и ловля обруча одной или двумя руками, наклоны с обручем (вперед, назад, в стороны);
- выпады (вперед, назад, в стороны);
- приседания;
- прыжки: через обруч, в обруч, в качающийся обруч.

Выполнение упражнений с мячом: броски, отбивы, перекаты, махи, круги, восьмерки.

Раздел 5. Хореографическая подготовка, пластика (28 ч.).

Теория: История народного, историко-бытового и современного танца.

Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук. Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), подъем на полупальцы (Releve), вытягивание ноги в трех направлениях (Battement); маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete); вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu); полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу (Rond).

Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыки посредством движений.

Практика: Разучивание техники выполнения:

- позиций рук и ног;
- полуприседаний, больших приседаний;
- подъемов на полупальцах;
- вытягивания ноги в 3-х направлениях;
- маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях;
- вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям;
- полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу.

Экзерсис у станка, экзерсис на середине, адажио, прыжки.

Разучивание элементов народного танца, историко-бытового и современного танца.

Выполнение упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).

Раздел 6. Элементы гимнастики (22 ч.).

Теория: Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Обучение технике упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Техника выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Практика: Выполнение упражнений эстетической гимнастики:

- волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
- взмахи, сжатия;
- равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе, на всей стопе, свободная нога (прямая или согнутая (аттитюд) поднята на 90° вперед, в сторону или назад;
- прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места;
- повороты (вправо, влево);

-вращения: переступанием, скрестные.

Выполнение упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Раздел 7. Композиционная подготовка (30 ч.).

Теория: Правила соревнований. Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности.

Практика: составление, разучивание и совершенствование соревновательной программы. Выполнение соревновательной программы под счет, музыку, по частям и целиком.

Раздел 8. Итоговое занятие (4 ч.).

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи комплекса специальных упражнений и отчётного концерта и Аттестация по завершению реализации образовательной программы в виде отчётного концерта.

Требования к ЗУН учащихся.

Учащиеся после третьего года обучения могут знать:

- знание о строении и функциях организма;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- основы техники безопасности при выполнении сложных элементов;
- основные сведения об искусстве хореографии и гимнастики.

Учащиеся после третьего года обучения могут уметь:

- координировать движения с музыкой;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с характером танца;
- сопереживать, проявлять взаимовыручку и взаимоподдержку;
- исполнять развернутые танцевальные комбинации из изученных движений, развивающих технику и выразительность танца.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

В работе с обучающимися педагог следует принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения построен от простого к сложному.

Занятия в объединении начинаются с инструктажа по технике безопасности, бесед о правилах поведения, требованиях к внешнему виду обучающихся. Один раз в месяц проводится инструктаж по технике безопасности о правилах ПДД, правилах поведения в общественном транспорте, на льду и т.д.

На занятиях в объединении «Хореография с элементами гимнастики» особое внимание уделяется развитию ритма, темпа, основных двигательных качеств, музыкально-ритмическим упражнениям, которые строятся на прыжках, хлопках, притопах, шагах и беге в различных рисунках. Это ориентирует обучающихся в пространстве и времени, развивает музыкальность.

Перед началом учебного года педагог утверждает репертуарный план на предстоящий учебный год у заведующего художественно-эстетического отдела и заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореография с элементами гимнастики» необходима следующая минимальная **материально-техническая база:**

- хореографический зал;
- зеркала;
- балетные станки;
- раздевалки (для мальчиков и девочек);
- мячи, скакалки;
- гимнастические коврики;
- костюмерная, располагающая необходимым количество сценических костюмов;
- аудио оборудование;

- спортивная форма и обувь (для репетиционных и учебных занятий). У девочек волосы прибраны в узел (шишку).

Организационно-педагогическое обеспечение реализации программы:

Педагогическая деятельность по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореография с элементами гимнастики» осуществляется лицами, имеющими высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Формы и виды аттестации

Перечень основных составляющих элементов для прохождения промежуточной/итоговой аттестации

Хореографический комплекс контрольных упражнений:

- *основные позиции рук и ног.* Руки внизу, округленные в локтевых и лучезапястных суставах ладонями вверх (большой палец внутри ладони). Руки вперед, округленные в локтевых и лучезапястных суставах. Руки вперед – в стороны, округленные в локтевых и лучезапястных суставах (ладонями внутрь). Руки вперед – кверху, округленные в локтевых и лучезапястных суставах (ладонями внутрь). I – первая: Сомкнутая стойка. Пятки соединены, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением нагрузки по всей стопе. II – вторая: Широкая стойка, носки наружу. Ноги расположены в линию на расстоянии одной стопы с равномерным распределением нагрузки на обе стопы. III – третья: Сомкнутая стойка, правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу). IV – четвертая: Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы), носки наружу. V – пятая: Сомкнутая стойка, правая перед левой (правая пятка сомкнута с носком левой), носки наружу. VI – шестая: Сомкнутая стойка с соединением носков и пяток.
- *ориентация в пространстве:* различие правой, левой ноги, руки, плеча; повороты вправо, влево; движение по линии танца, против линии танца; движение по диагонали; построения и перестроения в колонну по одному, в пары и обратно, из колонны по два в колонну, по четыре и обратно, из колонны в шеренгу; из одной линии в две линии; комбинационные рисунки: круг, два круга, круг в круге, сужение и расширение круга, «звёздочка», «змейка», «воротца»; свободное размещение по залу.
- *танцевальные и ритмические упражнения и этюды.* «Ёлочка» - постановка корпуса; постановка головы; «воздушный шарик» - позиции рук классического танца; «Буратино» - упражнение для головы, рук и плеч; «ножки поссорились, ножки помирились» - постановка ног; развитие навыка полного приседания,

подъёма на полу пальцы, прыжка; «паровозик» - направлен на развитие активности плечевого и локтевого сустава; «лягушки» - направлен на развитие выносливости и силы ног.

- *элементы классического танца.* Позиции ног: первая и вторая. Демиплие (полуприседание) в первой и второй позициях. Гран плие (глубокое приседание) в первой и второй позициях. Батман тандю (отведение ноги на носок) из первой позиции в сторону, вперёд, назад. Основные позиции рук: подготовительная и первая. Движения головы: наклоны, повороты, переводы. Сотэ: прыжки в первой позиции. Плавные движения руками. Мягкий шаг, перекатный шаг. Бег: мягкий, перекатный.

Гимнастический комплекс контрольных упражнений:

- *перемахи и круги.* Из упора лёжа поворот кругом в упор сидя и лёжа сзади. Из упора сидя (лёжа) сзади поворот кругом в упор лёжа.

- *сочетание движений:* ног и туловища, ног и рук, рук и туловища, рук и головы. Соединение элементов в несложные комбинации (8-16 счётов).

- *стойки и упоры.* Основная стойка. Стойка с сомкнутыми носками и стойка ноги врозь. Стойка на одной ноге, другая вперёд, в сторону, назад. Стойка скрестно. Широкая стойка (прыжком и отставлением одной ноги). Стойка в линию и широкая стойка в линию — поворотом из стойки ноги врозь и из широкой стойки, прыжком и отставлением одной ноги. Стойка на коленях. Стойка на одном колене, другая нога вперёд, в сторону, назад.

- *седы и приседы.* Полу присед и присед на носках и на всей ступне. Круглый присед и присед наклонно. Сед на пятках с наклоном. Сед углом. Сед согнувшись. Прогиб лёжа на животе. Из седа на пятках с наклоном скольжением (волной) упор лёжа на бедрах.

Проведение промежуточной/итоговой аттестации обучающихся происходит в виде сдачи комплекса контрольных упражнений и отчётного концерта.

Объект оценивания:

- исполнение упражнений на развитие основных танцевальных умений и навыков;
- элементов классического и народного танцев;
- исполнение танцевальных и ритмических этюдов с предметами или без них;
- исполнение упражнений партерного экзерсиса.

Предмет оценивания:

- знание порядка движений в комбинациях и их точное исполнение;
- техника исполнения движений в комбинациях и комбинаций в целом;
- знание методики исполнения движений и умение применять эти знания на практике;
- осмысленность исполнения движений и комбинаций;
- синхронность исполнения;
- музыкальность исполнения комбинаций;
- выразительность исполнения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверченко Л.К. Учебное пособие «Психология и педагогика» - М.: «Баллас», 2009
2. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. М.: ВЛАДОС, 2004
3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика / под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. — 381 с.
4. Лисицкая Л.В. Хореография в гимнастике. - М., Физкультура и спорт, 1988г.
5. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. – Киев: Олимпийская литература, Феникс, 2009 г.
6. Лисицкая Л.В. Хореография в гимнастике. - М., Физкультура и спорт, 1988г.

7. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2004г.

8. Янаева, Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. - М.: Релиз. - 2004. - 340 с.

**Зачётные требования промежуточной и итоговой аттестации обучающихся
объединения «Хореография с элементами гимнастики».**

№	Ф.И.О.	Хореографический комплекс контрольных упражнений				Гимнастический комплекс контрольных упражнений				Оценка зачёт/незачёт
		Основные позиции ног и рук	Ориентация в пространстве	Танцевальные и ритмические упражнения и этюды	Элементы классического танца	Перемахи и круги	Сочетание движений	Стойки и упоры	Седы и приседы	
1										
2										
3										
...										

Терминология в хореографии

Хореографическая терминология – система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

Знание специальных терминов ускоряет процесс обучения – дает возможность сократить время для объяснения заданий, сохранить плотность урока. Хореографическая терминология характеризует движение детальнее гимнастической.

Основные термины:

DEMI PLIE (деми плие) – маленькое приседание.

GRAND PLIE (гран плие) – глубокое, большое приседание.

RELEVE (релеве) – подъем на полупальцы.

BATTEMENT TENDU (батман тандю) – скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением в ИП.

BATTEMENT TENDU JETE (батман тандю жете) – р «бросок», взмах в положение книзу (25° , 45°) крестом.

DEMI ROND (деми ронд) – неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° , 90° и выше).

ROND DE JAMB PAR TERRE (ронд де жамб пар тер) – круг носком по полу.

ROND DE JAMB EN L'AIR (ронд де жамб ан лер) – круговое движение голенью наружу или внутрь. EN DEHORS (андеор) – круговое движение от себя.

EN DEDANS (андедан) – круговое движение к себе.

SUR LE COU DE PIED (сюр ле ку де пье) – положение стопы на голеностопном суставе впереди или сзади.

BATTEMENT FONDU (батман фондю) – одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

BATTEMENT FRAPPE (батман фраппэ) – короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25° , 45°).

PETIT BATTEMENT (пти батман) – поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение «sur le cou de pied» впереди и сзади опорной ноги.

BATTU (батью) – непрерывные, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.

DOUBLE (дубль) – «двойной»: • battement tendu – двойной нажим пяткой; • battement fondu – двойной demi plie; • battement frappe – двойной удар стопой работающей ноги.

PASSE (пассе) – положение согнутой ноги, носок у колена: спереди, в стороне, сзади.

RELEVE LENT (релеве лян) – плавный медленный подъем ноги вперед, в сторону, назад, на 90° и выше.

BATTEMENT SOUTENU (батман сотеню) – слитное скольжение стопой по полу на demi plie на носок (вперед, в сторону, назад) и с возвращением в ИП.

DEVELOPPE (девелопе) – скользящее движение до «passe» и разгибание ее вперед, в сторону или назад, на 90° или выше.

ADAGIO (адажио) – слитная, медленная, плавная связка движений, включающая в себя grand plie, developpe, releve lent, все виды равновесий, пируэты, повороты.

ATTITUDE (аттитюд) – поза с положением поднятой согнутой ноги сзади.

TERBOUCHON (тербушон) – поза с положением поднятой согнутой ноги впереди (аттитюд вперед).

DEGAGEE (дегаже) – переход по 4 позиции ног через demi plie, с переносом веса тела с одной ноги на другую.

GRAND BATTEMENT (гран батман) – большой мах ногой на 90° и выше.

TOMBEE (томбэ) – выпад вперед, в сторону, назад.

PIQUE (пике) – короткий, острый, резкий удар носком по полу на 25°, 30°.

POINTE (пуанте) – мягкое касание носком пола на 25°, 30°.

BALANCE (балансе) – маятниковое покачивающееся движение.

ALLONGEE (аллянже) – дотягивающее, завершающее движение рукой, ногой, туловищем.

PORT DE BRAS (пор де бра) – перегибы туловища в различных направлениях и положениях.

TEMPS LIE (тан лие) – адажио в маленьких позах.

PAS FAILLI (па фаи) – летящее движение из 5 позиции ног.

ALLEGRO (аллегро) – часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

Дополнительные термины:

A LA SECONDE (алязгон) – положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGE, ARRONDIE (алонже, аронди) – положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE (арабеск) – поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска. ARCH (арч) – прогиб туловища назад.

ASSEMBLE (асамбле) – прыжок с одной ноги на две, с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног вместе во время прыжка.

BATTEMENT AVELOPPE (батман авлоппе) – противоположное battement developpe движение, работающая нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT RETIRE (батман ретире) – перенос через скольжение работающей ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

BODY ROLL (боди ролл) – волнообразные движения телом. BOUNCE (баунс) – трамплинное, пульсирующее покачивание.

CONTRACTION (контракшн) – сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, выполняется на выдохе.

COUPE (купе) – быстрая подмена одной ноги другой.

CURVE (кёрф) – изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону.

DROP (дроп) – падение расслабленных частей тела.

ECARTE (экарте) – поза a la seconde, развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

ESCAPPE (ЭШАПЕ) – прыжок с двух ног на две, из 5 позиции ног во вторую, и обратно.

EMBOITE (амбуате) – последовательные переходы с ноги на ногу. Прыжки emboite – поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

EN TQURNANT (ан турнан) – поворот.

EPAULMENTE (эпольман) – развернутое положение танцовщика. Различается epaulement croise – закрытое положение; epaulement efface – открытое положение.

FLAT BACK (флэт бэк) – наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLEX (флекс) – сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK (флик) – мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE (фуэте) – прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

GLISSADE (глиссад) – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением.

GRAND JETE (гран жете) – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

PAS DE BOURREE (па де бурре) – танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую, с окончанием на demi plie.

PAS DE CHAT (па де ша) – прыжок, лимитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PIROUTTE (пируэт) – вращение исполнителя на одной ноге en dehorse или en dedanse.

POINTE (пойнт) – вытянутое положение стопы.

PREPARATION (препарасьон) – подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

RELEASE (релиз) – расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE (релеве) – подъем на полупальцы.

RENVERSE (ранверсе) – резкое перегибание корпуса.

ROLL DOWN (ролл даун) – спиральный наклон вниз – вперед, начиная от головы.

ROLL UP (ролл ап) – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением туловища.

SAUTE (соте) – прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSON OUVERTE (сиссон уверт) – прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

СВИНГ – раскачивание любой частью тела.

TOUR CHAINES (тур шене) – слитные повторяющиеся повороты на двух ногах.

Основные термины гимнастических упражнений

Исходное положения (И. п.) — это стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.

Основная стойка (О. с.) — соответствует строевой стойке.

Сед — положение сидя на полу или снаряде.

Присед — положение на согнутых ногах.

Выпад — движение (или положение) с выставлением или сгибанием опорной ноги.

Упор — положение, в котором плечи выше точек опоры.

Круг — движения руками, ногами, туловищем, головой по окружности.

Наклон — сгибание тела.

Равновесие — устойчивое положение на одной ноге.

Подскок — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением.

Хват — способ держания снаряда.

Вис — положение на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.

Смешанные вис и упор — положение, при котором используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.)

Мах — свободное движение относительно оси вращения.

Прыжок — преодоление расстояния: высоту, длины, препятствия или снаряда в свободном полете после отталкивания ногами.

Кувырок — вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.

Переворот — вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или руками и головой) с одной или двумя фазами полета.

Мост — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

Шпагат — сед с предельно разведенными ногами и с касанием опорой всей длиной той или другой ноги.

Полушпагат — сед с предельно разведенными ногами, но с согнутой ногой, находящейся впереди.

Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности занимающихся. В психологической подготовке можно выделить:

- базовую;
- психологическую подготовку к занятиям;
- психологическую подготовку к концертам и конкурсам.

Базовая психологическая подготовка:

- развитие внимания, представлений, ощущений, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности, способностей к самоанализу;
- формирование нравственных и волевых качеств;
- формирование специальных знаний о психике человека.

Подготовка к занятиям:

- постановка перед воспитанницей трудных, но выполнимых задач;
- убеждение учащейся в ее возможностях;
- одобрение ее попыток достичь успеха;
- поощрение достижений;
- примеры выдающихся спортсменов и танцовщиков;
- личный пример.

Подготовка к выступлениям:

- формирование значимых мотивов концертной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний «боевой готовности», уверенности в себе, своих силах;
- разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- формирование эмоциональной устойчивости к стрессу.

**Календарный (поурочный) тематический план:
Первый год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Общая физическая подготовка.	2 часа
3	Общая физическая подготовка.	2 часа
4	Общая физическая подготовка.	2 часа
5	Гигиена, закаливание, режим питания. Общая физическая подготовка.	2 часа
6	Общая физическая подготовка.	2 часа
7	Общая физическая подготовка.	2 часа
8	Общая физическая подготовка.	2 часа
9	ТБ. Общая физическая подготовка.	2 часа
10	Специальная физическая подготовка.	2 часа
11	Специальная физическая подготовка.	2 часа
12	Специальная физическая подготовка.	2 часа
13	Специальная физическая подготовка.	2 часа
14	Специальная физическая подготовка.	2 часа
15	Специальная физическая подготовка.	2 часа
16	Специальная физическая подготовка.	2 часа
17	Специальная физическая подготовка.	2 часа
18	ТБ. Специальная физическая подготовка.	2 часа
19	Специальная физическая подготовка.	2 часа
20	Специальная физическая подготовка.	2 часа
21	Специальная физическая подготовка.	2 часа
22	Терминология движений.	2 часа
23	Специальная физическая подготовка.	2 часа
24	Специальная физическая подготовка.	2 часа
25	Специальная физическая подготовка.	2 часа
26	Специальная физическая подготовка.	2 часа
27	ТБ. Специальная физическая подготовка.	2 часа
28	Специальная физическая подготовка.	2 часа
29	Элементы гимнастики.	2 часа
30	Элементы гимнастики.	2 часа
31	Элементы гимнастики.	2 часа
32	Промежуточная аттестация учащихся.	2 часа
33	Элементы гимнастики.	2 часа
34	Элементы гимнастики.	2 часа
35	Элементы гимнастики.	2 часа
36	ТБ. Элементы гимнастики.	2 часа
38	Элементы гимнастики.	2 часа
39	Элементы гимнастики.	2 часа
40	Элементы гимнастики.	2 часа
41	Элементы гимнастики.	2 часа
42	Общая физическая подготовка.	2 часа
43	Общая физическая подготовка.	2 часа

44	Общая физическая подготовка.	2 часа
45	Общая физическая подготовка.	2 часа
46	ТБ. Общая физическая подготовка.	2 часа
47	Общая физическая подготовка.	2 часа
48	Общая физическая подготовка.	2 часа
49	Меры профилактики травм. Общая физическая подготовка.	2 часа
50	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
51	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
52	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
53	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
54	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
55	ТБ. Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
56	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
57	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
58	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
59	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
60	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
61	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
62	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
63	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
64	ТБ. Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
65	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
66	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
67	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
68	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
69	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
70	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся.	2 часа
72	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
	Итого	144 часа

**Календарный (поурочный) тематический план:
Второй год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Общая физическая подготовка.	2 часа
3	Общая физическая подготовка.	2 часа
4	Общая физическая подготовка.	2 часа
5	Общая физическая подготовка.	2 часа
6	Общая физическая подготовка.	2 часа
7	Общая физическая подготовка.	2 часа
8	Общая физическая подготовка.	2 часа
9	ТБ. Общая физическая подготовка.	2 часа
10	Общая физическая подготовка.	2 часа
11	Общая физическая подготовка.	2 часа
12	Правила личной гигиены. Общая физическая подготовка.	2 часа

13	Специальная физическая подготовка.	2 часа
14	Специальная физическая подготовка.	2 часа
15	Специальная физическая подготовка.	2 часа
16	Специальная физическая подготовка.	2 часа
17	Специальная физическая подготовка.	2 часа
18	ТБ. Специальная физическая подготовка.	2 часа
19	Специальная физическая подготовка.	2 часа
20	Специальная физическая подготовка.	2 часа
21	Специальная физическая подготовка.	2 часа
22	Специальная физическая подготовка.	2 часа
23	Специальная физическая подготовка.	2 часа
24	Специальная физическая подготовка.	2 часа
25	Психологическая подготовка.	2 часа
26	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
27	ТБ. Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
28	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
29	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
30	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
31	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
32	Промежуточная аттестация учащихся.	2 часа
33	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
34	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
35	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
36	ТБ. Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
38	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
39	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
40	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
41	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
42	Элементы гимнастики.	2 часа
43	Элементы гимнастики.	2 часа
44	Элементы гимнастики.	2 часа
45	Элементы гимнастики.	2 часа
46	ТБ. Элементы гимнастики.	2 часа
47	Элементы гимнастики.	2 часа
48	Элементы гимнастики.	2 часа
49	Элементы гимнастики.	2 часа
50	Элементы гимнастики.	2 часа
51	Значение гимнастики и хореографии в системе физического воспитания обучающихся. Общая физическая подготовка.	2 часа
52	Элементы гимнастики.	2 часа
53	Элементы гимнастики.	2 часа
54	Элементы гимнастики.	2 часа
55	ТБ. Элементы гимнастики.	2 часа
56	Элементы гимнастики.	2 часа
57	Элементы гимнастики.	2 часа
58	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
59	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
60	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
61	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
62	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа

63	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
64	ТБ. Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
65	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
66	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
67	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
68	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
69	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
70	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся.	2 часа
72	Репетиционно-постановочная работа.	2 часа
	Итого	144 часа

**Календарный (поурочный) тематический план:
Третий год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Общая физическая подготовка.	2 часа
3	Общая физическая подготовка.	2 часа
4	Общая физическая подготовка.	2 часа
5	Общая физическая подготовка.	2 часа
6	Общая физическая подготовка.	2 часа
7	Общая физическая подготовка.	2 часа
8	Общая физическая подготовка.	2 часа
9	ТБ. Общая физическая подготовка.	2 часа
10	Общая физическая подготовка.	2 часа
11	Общая физическая подготовка.	2 часа
12	Гигиена, закаливание, режим. питание. Общая физическая подготовка.	2 часа
13	Специальная физическая подготовка.	2 часа
14	Специальная физическая подготовка.	2 часа
15	Специальная физическая подготовка.	2 часа
16	Специальная физическая подготовка.	2 часа
17	Специальная физическая подготовка.	2 часа
18	ТБ. Специальная физическая подготовка.	2 часа
19	Специальная физическая подготовка.	2 часа
20	Специальная физическая подготовка.	2 часа
21	Специальная физическая подготовка.	2 часа
22	Специальная физическая подготовка.	2 часа
23	Специальная физическая подготовка.	2 часа
24	Меры профилактики травм. Специальная физическая подготовка.	2 часа
25	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
26	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
27	ТБ. Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
28	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
29	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
30	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
31	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа

32	Промежуточная аттестация учащихся.	2 часа
33	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
34	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
35	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
36	ТБ. Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
38	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
39	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
40	Краткие сведения о строении и функциях человека. Общая физическая подготовка.	2 часа
41	Хореографическая подготовка, пластика.	2 часа
42	Элементы гимнастики.	2 часа
43	Элементы гимнастики.	2 часа
44	Элементы гимнастики.	2 часа
45	Элементы гимнастики.	2 часа
46	ТБ. Элементы гимнастики.	2 часа
47	Элементы гимнастики.	2 часа
48	Элементы гимнастики.	2 часа
49	Элементы гимнастики.	2 часа
50	Элементы гимнастики.	2 часа
51	Элементы гимнастики.	2 часа
52	Элементы гимнастики.	2 часа
53	Элементы гимнастики.	2 часа
54	Элементы гимнастики.	2 часа
55	ТБ. Элементы гимнастики.	2 часа
56	Элементы гимнастики.	2 часа
57	Композиционная подготовка.	2 часа
58	Композиционная подготовка.	2 часа
59	Композиционная подготовка.	2 часа
60	Композиционная подготовка.	2 часа
61	Композиционная подготовка.	2 часа
62	Композиционная подготовка.	2 часа
63	Композиционная подготовка.	2 часа
64	ТБ. Композиционная подготовка.	2 часа
65	Композиционная подготовка.	2 часа
66	Композиционная подготовка.	2 часа
67	Композиционная подготовка.	2 часа
68	Композиционная подготовка.	2 часа
69	Композиционная подготовка.	2 часа
70	Композиционная подготовка.	2 часа
71	Аттестация по завершению реализации образовательной программы.	2 часа
72	Композиционная подготовка.	2 часа
	Итого	144 часа

Лист согласования к документу № «Хореография с элементами гимнастики» от 28.08.2024
Инициатор согласования: Захарова М.Н. Директор
Согласование инициировано: 28.08.2024 13:25

Лист согласования

Тип согласования:
последовательное

№	ФИО	Передано на визу	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Захарова М.Н.	28.08.2024 - 13:25		 Подписано 28.08.2024 - 13:25	-