

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
города-курорта Железноводска Ставропольского края**

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
от 13.09.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУДО «ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ Н.А. Тахчева

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта  
«Эстетическая гимнастика»**

**Срок реализации: от 1 до 3 лет**

**Составитель:**  
**Козориз И.А. – тренер-преподаватель**

**Г. Железноводск**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. Годовой план-график для групп СО .....	7
3. Модули программы.....	7
4. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	14
5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	14
6. Календарно-тематический план занятий.....	16
7. Теоретическая подготовка.....	20
8. Физическая подготовка.....	25
9. Требования к технике безопасности.....	26
10. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	27
11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	28

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральным законом (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09. 2014 г. № 1726-р);
- приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован 29.11.2018, № 52831);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Сан Пин 2.4.4.3172-14);
- Уставом МБУДО «ДЮСШ» г. Железноводска

Программа «Эстетическая гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Эстетическая гимнастика – очень зрелищный вид гимнастики. Является синтетическим видом спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество, различную эмоциональную окраску. Эстетическая гимнастика - это молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта. Обилие средств обуславливает особенности эстетической гимнастики. Свободное перемещение группы гимнасток по площадке осуществляется с помощью элементов из различных танцевальных направлений, гимнастических элементов (прыжки, повороты, равновесия, волны, взмахи и др.), классической хореографии и народно-характерной хореографии, элементов пластики, мимики, полу акробатических элементов. Благодаря соответствию движений с характером музыкального сопровождения достигается создание образа соревновательной программы.

Средства эстетической гимнастики соответствует анатомофизиологическим особенностям детского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела. Занимающимся прививается вкус к красивым движениям, манерам, жестам, позам, сочетаемым с музыкой.

### **Актуальность программы.**

В настоящее время содействие всестороннему гармоничному развитию творческой, активной личности уделяется огромное значение. Важную роль для формирования личности имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на укрепление здоровья и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Дополнительная общеобразовательная программа «Эстетическая гимнастика» учитывает потребность детей в развитии основных двигательных качеств. Она адаптирована с учетом уже сформировавшегося в обществе социального запроса родителей на качественное обучение основам гимнастики. Поэтому модульная программа, позволяющая качественно заниматься эстетической гимнастикой в рамках системы дополнительного образования, является актуальной и своевременной. Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному). Средства эстетической гимнастики обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, способствуют формированию правильной осанки, изяществу и грациозности движений. Групповые занятия обеспечивают воспитание самодисциплины, уверенности,

умения добиваться сообща поставленной цели, развивают культуру межличностного общения.

**Новизна программы** - программа имеет модульную структуру; - сочетание видов деятельности из различных областей физической культуры и искусства: хореографической, акробатической, музыкально-ритмической, пластической, технической, танцевальной; - использование импровизационных игр, этюдов в разных музыкальных жанрах, способствующих активизации познавательной деятельности. - все модули возможно реализовывать как самостоятельные единицы, так и в комплексе, в зависимости от запросов обучающегося. Они самодостаточны, но, при прохождении их последовательно, создают цельное представление об эстетической гимнастике как виде спорта, а также раскрывают многообразие связей с другими сферами деятельности – хореографией, музыкой, фитнесом, мотивируя детей к активному образу жизни.

**Отличительная особенность.** Данная программа направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка. Для каждого ребенка, вне зависимости от спортивного результата, достигается главная цель – всестороннее гармоничное развитие, укрепление здоровья ребенка и формирование любви к спорту и здоровому образу жизни. Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Эстетическая гимнастика» определена тем, что приобщает каждого ребенка к двигательнo-танцевально-музыкальной культуре, учит применять полученные знания, умения и навыки в повседневной деятельности. Выполнение большинства упражнений связано с умением сознательно регулировать степень напряжения мышц и правильно перераспределять силы. Кроме того, в ходе занятий у обучающегося формируются чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном упражнении с одной стороны, и самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных упражнений с другой стороны. На занятиях обучающиеся учатся волевым качествам: целеустремленности, настойчивости и упорству, с каждым занятием у обучающихся проявляется дисциплинированность, организованность, самостоятельность и развивается память (зрительная, двигательная и музыкальная). Обучающиеся знакомятся с основными составляющими композиции в эстетической гимнастике, включающее в себя упражнения общефизической, хореографической, специальной технической и акробатической направленности, музыкальную подготовку. В ходе занятий развиваются физические качества обучающихся – эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, а также артистизм, выразительность движений, чувство ритма. Важное место в эстетической гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством. На занятиях обучающиеся знакомятся с различной информацией для повышения общекультурного уровня, личностного развития, возможности передачи знаний и опыта, что способствует раскрытию в каждой индивидуальности. Обучение по данной программе служит хорошей базой для всех форм последующего обучения в объединениях физкультурно - спортивного направления.

### **Цель программы и задачи обучения**

Цель программы – ознакомление детей с хореографией, привитие интереса к занятиям спортом и хореографией. Формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни через средства эстетической гимнастики.

Достижению данной цели будут способствовать:

- Приобщение к музыкальной культуре, умение слушать и понимать музыку, гармонично двигаться в лад с музыкой;
- Воспитание культуры движения в целом, выработка хорошей осанки, пластики движений, выразительности;
- Укрепление дыхательной и сердечной системы, снятие эмоциональной напряженности, накопленной в школе;
- Привитие здорового образа жизни (режим сна и бодрствования, питания, потребность в физических упражнениях и т. п.), который вырабатывается в процессе занятий;

**Задачи программы** представляют собой совокупность обучающих, воспитательных, развивающих и оздоравливающих аспектов всего процесса образования. Задачи обучения невозможно разделить друг от друга, т.к. в процессе занятий гимнастик все эти аспекты взаимосвязаны. Разучивание и совершенствование танцевальных комбинаций само по себе является развивающим фактором, потому что дети напрягают свое внимание, память для того, чтобы координационно освоить или выполнить танцевальную комбинацию. Воспитательные задачи решаются на каждом занятии, т.к. без внимания, дисциплины и трудолюбия невозможно достижение результатов, а регулярные занятия хореографией сами по себе являются оздоровлением детей.

#### **Обучающие и развивающие:**

- разучить общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координации, силы, гибкости, пластичности, музыкальности, внимания и трудолюбия.
- формировать знания, умения и навыки по эстетической гимнастике;
- разучить основные элементы партерной хореографии,
- приобщить к музыкальной культуре путем выполнения танцевальных и гимнастических элементов под музыку,
- выучить основные позиции рук и ног в классическом танце

#### **Воспитательные:**

- Привить интерес к занятиям и творческой деятельности.
- Привить навыки дисциплинированности, аккуратности и внимательности.
- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремление к качественному и осознанному выполнению движения.
- Формировать общую культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля.

#### **Развивающие:**

- развивать умение свободно двигаться и ориентироваться в пространстве;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы

#### **Оздоровительные:**

- Укрепление костно-мышечной системы ребенка,
- Развитие выносливости и быстроты.
- Формировать умения и навыки по ведению здорового образа жизни;

### **Планируемые результаты обучения**

#### **Личностные результаты:**

##### **Обучающиеся:**

- будут проявлять сопереживание, сочувствие, доброжелательность по отношению к окружающим и партнерам;
- будут проявлять интерес и уважение к творчеству товарища по команде;
- овладеют умением критично оценивать собственный труд, анализировать свои успехи и неудачи;
- овладеют умением работать в команде;

- будет сформировано появление интереса к учебно-тренировочным занятиям.
- повышение уровня физического развития.
- будет сформировано чувство ответственности перед коллективом;
- будет применять принципы здорового образа жизни;
- уменьшение заболеваемости детей.
- знать о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- о правилах поведения на занятиях;
- о правилах общения;
- знать о ценностном отношении к хореографическому искусству как к культурному наследию народа;
- знать основные правила техники безопасности,
- знать терминологию; правила выполнения гимнастических и акробатических упражнений.

### **Метапредметные:**

Обучающиеся смогут:

- планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- осуществлять коммуникативную деятельность, использовать общение в конкретных вне учебных ситуациях.

### **Организация учебного процесса**

**Возраст детей**, участвующих в реализации программы 6 - 12 лет.

**Срок реализации программы** – 1-3 года и предполагает дальнейшее совершенствование мастерства для девочек.

Режим занятий - 3 раза в неделю 1 час 30 минут.

Наполняемость групп – 10-15 обучающихся в группе.

Дополнительная образовательная программа «Эстетическая гимнастика» состоит из 4 модулей: «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника эстетической гимнастики», «Хореографическая подготовка. Пластика», «Композиционная подготовка».

### **Формы занятий**

Основными формами обучения являются: беседа, практическое занятие (тренировка), творческое занятие (создание творческого продукта – этюд, комбинация, композиция), тестирование.

Допускается дистанционное обучение, в процессе которого занятия сокращаются до 30 минут, а остальной тренировочной деятельностью становится самостоятельная работа.

**Формы организации деятельности** – индивидуальная, в парах, групповая, коллективная.

**Методы обучения** – словесный, наглядный, практический, метод учебных ситуаций, проектный, повторный, переменный, круговой, игровой.

### **Основные формы подведения итогов реализации программы:**

- открытые занятия;
- практическое тестирование;

## 2. Годовой план-график для групп СО

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		СО-1	СО-2	СО-3
	Теория	6	6	6
1.	«Общая и специальная физическая подготовка»:			
	-ОФП	90	80	70
	-СФП	50	60	50
2.	«Техника эстетической гимнастики»:			
	-Техническая подготовка	36	22	32
	-Тактическая подготовка	16	20	20
3.	«Хореографическая подготовка. Пластика»	43	43	53
4.	«Композиционная подготовка»	15	25	25
5.	Медицинский контроль.	4	4	4
6.	Самостоятельная работа			
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>276</b>

### Содержание программы для спортивно-оздоровительных групп 1-3 года обучения

#### Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на совершенствование качества жизни посредством знаний о здоровом образе жизни, профилактике травматизма и практических занятий по укреплению здоровья и развития физических качеств: общих и специальных.

Во время прохождения данного модуля обучающиеся разучат комплексы общей физической подготовки, познакомятся с различными построениями и перестроениями, шагами и прыжками. Получат возможность совершенствовать физические способности – гибкость, выносливость, координацию, быстроту движений, прыгучесть. Так же в рамках специальной подготовки получат возможность освоить основные акробатические и полуакробатические элементы, применяемые в эстетической гимнастике. Регулярные тренировки по данному модулю приводят к стойкой адаптации к нагрузке, к увеличению «количества здоровья», т.е. способности противостоять заболеваниям и выдерживать учебные и бытовые нагрузки.

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и функциональных возможностей организма в ходе коллективной деятельности.

#### **Задачи модуля:**

##### **Обучающие**

- обучить простейшим правилам техники безопасности при занятиях физическими упражнениями и организации мест занятий;
- изучить терминологию, применяемую для обозначения акробатических и общеразвивающих упражнений

### **Развивающие**

- изучить комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, подвижности суставов, силы различных групп мышц, гибкости, способы применения упражнений в разном режиме;
- научить выполнять акробатические элементы и связки по шаблону(обязательная программа)
- научить действовать индивидуально, в микро - группе и группе заданным темпом.

### **Воспитательные**

- формировать навыки общественно-организаторской деятельности.
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремление к качественному и осознанному выполнению движения.

### **Предметные ожидаемые результаты:**

**К концу освоения модуля «Общезначительная и специальная подготовка» будут достигнуты образовательные результаты:**

#### **Обучающийся должен знать**

- основные правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями и организации мест занятий;
- терминологию, применяемую для обозначения акробатических и общеразвивающих упражнений;
- основные группы мышц человека.

#### **Обучающийся должен уметь:**

- применять на практике комплексы упражнений на развитие основных мышечных групп
- выполнять акробатические элементы (кувырки, переворот в сторону, мост, стойки на лопатках, равновесие «пассе», поворот «арабеск») и связки по шаблону (обязательная программа)

#### **Обучающийся должен приобрести навык:**

- в поворотах на месте, перестроениях в две, три шеренги;
- действовать индивидуально, в микро - группе и группе заданным темпом
- безопасного выполнения кувырка вперед

## **Содержание модуля Содержание программы для спортивно-оздоровительных групп 1-3 года обучения**

### **«Общая и специальная физическая подготовка»**

#### **Вводное занятие:**

*Теория:* Знакомство с обучающимися. Знакомство с маршрутом обучения. Значение и роль ЗОЖ в жизни человека Профилактика бытового и спортивного травматизма.

#### **Тема 1:**

*Теория:* Основные строевые приемы.

*Практика:* Перестроения: расчет, перестроения по расчету. Входящий контроль физической подготовленности.

**Тема 2:**

*Теория:* Правила разминки

*Практика:* Комплекс упражнений по общей физической подготовке.

**Тема 3:**

*Теория:* Развитие двигательных качеств.

*Практика:* Комплекс упражнений на развитие гибкости в динамике и статике, комплекс на развитие силы мышц брюшного пресса и спины, выносливости.

**Тема 4:**

*Теория:* правила техники безопасности при выполнении акробатических, полу акробатических элементов, вращений, равновесий и прыжков.

*Практика:* ознакомление, закрепление и совершенствование: статические положения (мосты, шпагаты, упоры, стойки и др.); динамические движения (перекаты, кувырки, перевороты, повороты и др.); групповые взаимодействия (поддержки, подхваты, подброски и т.п.).

В эстетической гимнастике запрещены следующие акробатические элементы: кувырки с полётом (сальто), стойки на руках, локтях, голове.

**Тема 5:**

*Теория:* Виды равновесий.

*Практика:* Переднее, боковое равновесие, «пассе», «арабеск», «арабеск» с наклоном туловища.

**Тема 6:**

*Теория:* Техника выполнения поворотов.

*Практика:* Поворот «арабеск», «арабеск» с наклоном туловища.

**Тема 7:**

*Теория:* Техника выполнения прыжков.

*Практика:* Простые прыжки, галопы, прыжок «касаясь» толчком одной, обеих ног, прыжок «казачок».

**Модуль «Техника эстетической гимнастики» для спортивно-оздоровительных групп 1-3 года обучения**

**Цель:** формирование системы знаний и умений в технике эстетической гимнастики.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- изучить основные термины эстетической гимнастики;
- изучить и закрепить базовые движения в виде спорта «эстетическая гимнастика»

**Развивающие:**

- научить сочетанию элементов эстетической гимнастики в соответствии с музыкальным ритмом;
- развивать гибкость и пластику движений рук и тела, перемещений.

**Воспитательные:**

- формировать умение работать в команде, единство и согласованность совместных усилий\действий;
- воспитывать сосредоточенность на движении, внимание и терпение в достижении цели.

**Предметные ожидаемые результаты:**

**К концу освоения модуля «Техника эстетической гимнастики» будут достигнуты образовательные результаты:**

**Обучающийся должен знать:**

- основные термины эстетической гимнастики;
- технику выполнения «волны», взмаха, сжатия и расслабления.

**Обучающийся должен уметь:**

- выполнять базовые движения руками и телом в виде спорта «эстетическая гимнастика»;
- сочетать элементы эстетической гимнастики с музыкальным ритмом;
- составлять серию движений (этюды).

**Обучающийся должен получить навык:**

- выполнять серию движений;
- работать в команде на единство и согласованность совместных усилий\действий.

**Содержание модуля «Техника эстетической гимнастики» для спортивно-оздоровительных групп 1-3 года обучения**

**Вводное занятие:** Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях эстетической гимнастики (далее-ЭГ). Основные термины ЭГ. Техника основных элементов ЭГ.

**Тема 1:**

*Теория:* Серия движений в ЭГ

*Практика:* Комплекс разминки в ЭГ.

**Тема 2:**

*Теория:* Техника выполнения волны и обратной волны.

*Практика:* Выполнение волны вперед на двух и с одной ноги, обратной волны, боковая волна, серии движений, включающие волны.

**Тема 3:**

*Теория:* Техника выполнения взмаха.

*Практика:* Выполнение пружинного, кругового, бокового взмахов. Этюды.

**Тема 4:**

*Теория:* Техника выполнения сжатия, расслабления.

*Практика:* Игровые упражнения на расслабление и сжатие: «Тающее мороженое», «Суперзаморозка», «Ежик», «Цветы распускаются» и др.

**Тема 5:**

*Этюды:* серия движений на самостоятельно выбранную тему.

## **Модуль «Хореографическая подготовка. Пластика» для спортивно-оздоровительных групп 1-3 года обучения**

**Цель:** формирование системы знаний и умений в области хореографической подготовки и профилактика правильной осанки.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- изучить основные термины в хореографии;
- изучить позиции ног и рук в хореографии;

**Развивающие:**

- уметь определять средства музыкальной выразительности;
- уметь выполнять комплексы хореографических упражнений и элементов пластики;
- уметь соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- формировать умение составлять и выполнять хореографический этюд из изученного материала.

**Воспитательные:**

- воспитывать интерес к творческой деятельности
- формировать общую культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля.

**Предметные ожидаемые результаты:** К концу освоения модуля «Хореографическая подготовка. Пластика» будут достигнуты образовательные результаты.

**Обучающийся должен знать:**

- понятия музыкальный размер, такт, темп, экзерсис, позиции рук и ног;
- правила безопасности при выполнении хореографических упражнений;

**Обучающийся должен уметь:**

- применять основные термины в хореографии;
- выполнять комплексы хореографических упражнений и элементов пластики;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- самостоятельно составлять и выполнять хореографический этюд на выбранный музыкальный отрывок.

**Обучающийся должен получить навык:**

- техники выполнения позиций рук и ног, полуприседания и вытягивания ноги.

## **Содержание модуля «Хореографическая подготовка. Пластика» для спортивно-оздоровительных групп 1-3 года обучения**

**Вводное занятие:** История танца (народного, историко-бытового, современного).  
Техника безопасности на занятии хореографией.

### **Тема 1:**

*Теория:* Музыкальный размер. Темп, такт, ритм.

*Практика:* Музыкально-ритмические движения. Упражнения с хлопками.  
Миниатюры: Экспрессия и нега, работа и отдых, плавно-жестко, быстро медленно.

### **Тема 2:**

*Теория:* Понятие позиций рук и ног. Балетная подготовка.

*Практика:* позиции рук и ног. Выставление ноги вперед, в сторону, назад из 3  
позиции у опоры.

### **Тема 3:**

*Теория:* Техника выполнения полуприседаний и приседаний в хореографии.

*Практика:* Выполнение полуприседания (Demi-plie) и большого приседания  
(Grand- plie) у опоры.

### **Тема 4:**

*Теория:* Техника выполнения подъема на полупальцы.

*Практика:* Выполнение подъема на полупальцы (Releve).

### **Тема 5:**

*Теория:* Техника выполнения вытягивания, броска ногой (Battement Gete, Battement  
Fondu).

*Практика:* Выполнение вытягивания, броска ногой (Battement Gete, Battement  
Fondu) у опоры из 1,3,5 позиций.

### **Тема 6:**

*Теория:* Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air)

*Практика:* Выполнение круга от коленного сустава (En L 'air) правой, левой ногой.

### **Тема 7:**

*Теория:* Техника выполнения поворотов (Fuette)

*Практика:* Выполнение поворотов (Fuette) на середине, с продвижением.

### **Тема 8:**

*Теория:* составление хореографического этюда.

*Практика:* Составление и представление хореографического этюда на выбранный  
музыкальный фрагмент из 4-5 изученных элементов.

**Итоговое занятие.** Открытый урок.

## **Модуль «Композиционная подготовка» для спортивно-оздоровительных групп 1-3 года обучения**

**Цель:** создание условий для реализации творческой активности обучающихся в  
создании композиции с заданными и произвольными параметрами.

**Задачи:****Образовательные:**

- изучить обязательные элементы, включаемые в композицию, их интерпретации;

**Развивающие:**

- совершенствовать выполнение всех элементов по мере использования их в композиции;
- научить выполнять синхронно композицию в команде, группе.

**Воспитательные:**

- воспитывать стремление к совершенствованию каждого движения, его отточенности и выразительности.

**Предметные ожидаемые результаты:**

**К концу освоения модуля «Композиционная подготовка» будут достигнуты образовательные результаты:**

**Обучающийся должен знать:**

- основные правила составления композиции;

**Обучающийся должен уметь:**

- самостоятельно составлять композицию;
- выполнять композицию в команде, группе с соблюдением интервалов и дистанции;
- взаимодействовать во время подготовки к выступлению и во время занятия;

**Обучающийся должен получить навык:**

- свободно ориентироваться в пространстве ковра;
- выполнять комбинацию в условиях, приближенным к соревновательным.

### **Содержание модуля «Композиционная подготовка» для спортивно-оздоровительных групп 1-3 года обучения**

**Вводное занятие:**

Профилактика спортивного травматизма. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах.

**Тема 1:**

*Теория:* Правила соревнований по ЭГ. Психологическая готовность к соревнованиям.

*Практика:* Комплекс предсоревновательной разминки.

**Тема 2:**

*Теория:* Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности.

*Практика:* Комплекс предсоревновательной разминки. Выполнение компонентов технической ценности, выбор сложности элементов.

**Тема 3:**

*Теория:* Правила составления композиции. Выбор музыкального произведения. Требования к музыкальному сопровождению.

*Практика:* Выбор музыкального отрывка для комбинации. Коллективная работа по составлению композиции.

#### **Тема 4:**

*Теория:* Правила отработки композиции.

*Практика:* Комплекс предсоревновательной разминки. Отработка композиции по частям, без и в сопровождении музыки.

#### **Тема 5:**

*Практика:* Комплекс предсоревновательной разминки. Отработка композиции в целом, без и в сопровождении музыки.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- Хореографический станок
- Зеркала
- Ковровое покрытие

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **Хореографическая подготовка**

Дети допускаются к занятиям в гимнастической форме и обуви.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь обучающимся развить тело и научиться свободно, управлять своими движениями;
- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;
- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;
- современной, которая не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Занятие состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны. Урок рассчитан на один академический час.

Построение занятия одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучают элементы движений.

Уже на первых занятиях следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

### **Принципы и методы обучения**

1. Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности. Приучать детей сознательно относиться к выполнению задания. Разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать свои действия. На активность детей влияет заинтересованность, которая зависит от уровня подготовки и проведения занятия преподавателем.
2. Принцип наглядности. Демонстрация движения педагогом и лучшими учениками.
3. Принцип доступности. Задание должно соответствовать уровню подготовленности детей.
4. Принцип последовательности. Переход от простых движений к сложным.
5. Принцип систематичности. Регулярность и непрерывность процесса обучения. При разучивании хореографических элементов применяются словесные методы – рассказ, объяснение, указание, описание, команда, опрос. И демонстрационные методы – показ упражнения, просмотр видео материалов танцевальных коллективов.

При обучении упражнениям в хореографии применяются различные методические приемы:

- Выполнение упражнения в медленном темпе, что позволяет лучше ощутить движение, обдумать детали и исправить ошибки;
  - Разучивать сначала подготовительные движения, а затем движение в целом;
  - Совершенствование отдельных деталей техники при целостном исполнении упражнения.
- При исполнении сложного движения или целой комбинации необходимо совершенствование отдельных фраз движения и отдельных частей комбинации;
- Показ лучшего исполнителя перед группой.

Следует отметить особую роль музыки при обучении. Музыкальное сопровождение способствует созданию ярких образов, создает представление о характере движений, придает им соответствующую эмоциональную окраску.

Календарно-тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем	Из них:		
		СО-1	СО-2	СО-3
	<b>«Общая и специальная физическая подготовка»</b>			
1	<b>Вводное занятие:</b> <i>Теория:</i> Знакомство с обучающимися. Знакомство с маршрутом обучения. Значение и роль ЗОЖ в жизни человека Профилактика бытового и спортивного травматизма.	0.30 1.30	0.30 1.30	0.30 1.30
2	<b>Тема 1:</b> <i>Теория:</i> Основные строевые приемы. <i>Практика:</i> Перестроения: расчет, перестроения по расчету. Входящий контроль физической подготовленности.	0.10 25	0.10 24.30	0.10 26.30
3	<b>Тема 2:</b> <i>Теория:</i> Правила разминки <i>Практика:</i> Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	0.10 13,30	0.10 13	0.10 22
4	<b>Тема 3:</b> <i>Теория:</i> Развитие двигательных качеств. <i>Практика:</i> Комплекс упражнений на развитие гибкости в динамике и статике, комплекс на развитие силы мышц брюшного пресса и спины, выносливости.	0.10 24	0.10 22	0.10 20
5	<b>Тема 4:</b> <i>Теория:</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических, полу акробатических элементов, вращений, равновесий и прыжков. <i>Практика:</i> ознакомление, закрепление и совершенствование: статические положения (мосты, шпагаты, упоры, стойки и др.); динамические движения (перекаты, кувырки, перевороты, повороты и др.); групповые взаимодействия (поддержки, подхваты, подброски и	0.10 20	0.10 22	0.10 15

	т.п.). В эстетической гимнастике запрещены следующие акробатические элементы: кувырки с полётом (сальто), стойки на руках, локтях, голове.			
6	<b>Тема 5:</b> <i>Теория:</i> Виды равновесий. <i>Практика:</i> Переднее, боковое равновесие, «пассе», «арабеск», «арабеск» с наклоном туловища.	0.10 18	0.10 20	0.10 15
7	<b>Тема 6:</b> <i>Теория:</i> Техника выполнения поворотов. <i>Практика:</i> Поворот «арабеск», «арабеск» с наклоном туловища.	0.10 18	0.10 16	0.10 10
8	<b>Тема 7:</b> <i>Теория:</i> Техника выполнения прыжков. <i>Практика:</i> Простые прыжки, галопы, прыжок «касясь» толчком одной, обеих ног, прыжок «казачок».	0.10 20	0.10 21	0.10 10
	<b>«Техника эстетической гимнастики»</b>			
9	<b>Вводное занятие:</b> Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях эстетической гимнастики (далее-ЭГ). Основные термины ЭГ. Техника основных элементов ЭГ.	0.30 1.30	0.30 1.30	0.30 1.30
10	<b>Тема 1:</b> <i>Теория:</i> Серия движений в ЭГ <i>Практика:</i> Комплекс разминки в ЭГ.	0.10 11.30	0.10 10.30	0.10 9.30
11	<b>Тема 2:</b> <i>Теория:</i> Техника выполнения волны и обратной волны. <i>Практика:</i> Выполнение волны вперед на двух и с одной ноги, обратной волны, боковая волна, серии движений, включающие волны.	0.10 17	0.10 10	0.10 12
12	<b>Тема 3:</b> <i>Теория:</i> Техника выполнения взмаха. <i>Практика:</i> Выполнение пружинного, кругового, бокового взмахов. Этюд.	0.10 14	0.10 8	0.10 15
13	<b>Тема 4:</b> <i>Теория:</i> Техника выполнения сжатия, расслабления. <i>Практика:</i> Игровые упражнения на расслабление и сжатие: «Тающее	0.10 16	0.10 10	0.10 12

	мороженое», «Суперзаморозка», «Ежик», «Цветы распускаются» и др.			
14	<b>Тема 5:</b> <i>Этюд:</i> серия движений на самостоятельно выбранную тему.	2	2	2
	<b>«Хореографическая подготовка. Пластика»</b>			
15	<b>Вводное занятие:</b> История танца (народного, историко-бытового, современного). Техника безопасности на занятии хореографией.	0.30 1.30	0.30 1.30	0.30 1.30
16	<b>Тема 1:</b> <i>Теория:</i> Музыкальный размер. Темп, такт, ритм. <i>Практика:</i> Музыкально-ритмические движения. Упражнения с хлопками. Миниатюры: Экспрессия и нега, работа и отдых, плавно-жестко, быстро медленно.	0.10 7.30	0.10 6.30	0.10 4.30
17	<b>Тема 2:</b> <i>Теория:</i> Понятие позиций рук и ног. Балетная подготовка. <i>Практика:</i> позиции рук и ног. Выставление ноги вперед, в сторону, назад из 3 позиции у опоры.	0.10 6	0.10 6	0.10 7
18	<b>Тема 3:</b> <i>Теория:</i> Техника выполнения полуприседаний и приседаний в хореографии. <i>Практика:</i> Выполнение полуприседания (Demi-plie) и большого приседания (Grand-plie) у опоры.	0.10 6	0.10 5	0.10 10
19	<b>Тема 4:</b> <i>Теория:</i> Техника выполнения подъема на полупальцы. <i>Практика:</i> Выполнение подъема на полупальцы (Releve).	0.10 4	0.10 5	0.10 10
20	<b>Тема 5:</b> <i>Теория:</i> Техника выполнения вытягивания, броска ногой (Battement Gete, Battement Fondu). <i>Практика:</i> Выполнение вытягивания, броска ногой (Battement Gete, Battement Fondu) у опоры из 1,3,5 позиций.	0.10 4	0.10 4	0.10 5
21	<b>Тема 6:</b> <i>Теория:</i> Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air) <i>Практика:</i> Выполнение круга от	0.10 4	0.10 4	0.10 5

	коленного сустава (En L 'air) правой, левой ногой.			
22	<b>Тема 7:</b> <i>Теория:</i> Техника выполнения поворотов (Fvette) <i>Практика:</i> Выполнение поворотов (Fvette) на середине, с продвижением.	0.10 4	0.10 5	0.10 5
23	<b>Тема 8:</b> <i>Теория:</i> составление хореографического этюда. <i>Практика:</i> Составление и представление хореографического этюда на выбранный музыкальный фрагмент из 4-5 изученных элементов.	0.10 5	0.10 4	0.10 3
24	<b>Итоговое занятие.</b> Открытый урок.	2	2	2
	<b>«Композиционная подготовка»</b>			
25	<b>Вводное занятие:</b> Профилактика спортивного травматизма. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах.	0.30 1.30	0.30 1.30	0.30 1.30
26	<b>Тема 1:</b> <i>Теория:</i> Правила соревнований по ЭГ. Психологическая готовность к соревнованиям. <i>Практика:</i> Комплекс предсоревновательной разминки.	0.10 2.30	0.10 4.30	0.10 4.30
27	<b>Тема 2:</b> <i>Теория:</i> Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности. <i>Практика:</i> Комплекс предсоревновательной разминки. Выполнение компонентов технической ценности, выбор сложности элементов.	0.10 3	0.10 5	0.10 4
28	<b>Тема 3:</b> <i>Теория:</i> Правила составления композиции. Выбор музыкального произведения. Требования к музыкальному сопровождению. <i>Практика:</i> Выбор музыкального отрывка для комбинации. Коллективная работа по составлению композиции.	0.10 2	0.10 5	0.10 5
29	<b>Тема 4:</b> <i>Теория:</i> Правила отработки композиции. <i>Практика:</i> Комплекс	0.10 3	0.10 5	0.10 5

	предсоревновательной разминки. Отработка композиции по частям, без и в сопровождении музыки			
30	<b>Тема 5:</b> <i>Практика:</i> Комплекс предсоревновательной разминки. Отработка композиции в целом, без и в сопровождении музыки.	0.10 3	0.10 5	0.10 5
	Всего часов:	260 часов	260 часов	260 часов

### Теоретическая подготовка

Чтобы грамотно говорить и писать, надо знать правила языка. То же самое и в хореографии. Только там вместо слов — движения, а вместо орфографии и синтаксиса — правила классического танца. Это название появилось в России в конце XIX века. До этого балетный танец называли «серьезным», «благородным», «академическим».

Система классического танца формировалась на протяжении нескольких столетий, из множества движений народных плясок и бытовых танцев были взяты самые выразительные. Постепенно разрабатывались позиции ног и рук, положения корпуса и головы, а все танцевальные движения получили названия.

Следует сказать, что балетный язык универсален: танцор из Германии поймет своего коллегу из Бразилии, а японская балерина — американскую. Как в музыке применяется итальянская терминология, а в медицине латынь, так в балете все термины — французские.

Классический танец является основой хореографии. Классика позволяет познать все тонкости балетного искусства, почувствовать гармонию движений и музыки.

Хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно. Экзерсис у опоры или на середине: - это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняется у «станка» (прикреплённый кронштейнами к стене) и на середине учебного зала и состоит из одних и тех же элементов.

### Exercise у станка и на середине зала.

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

DEMI PLIE [деми плие] – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

GRAND PLIE [гранд плие] - глубокое, полное «приседание».

BATTEMENT TENDU [батман тандю] – отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.

BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] - «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление.

ROND DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер] - круг носком по полу круговое движение носком по полу.

BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню] – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - «мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] - «удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT DOUBLE FRAPPE [батман дубль фραπε] – движение с двойным ударом.

PETIT BATTEMENT [пти батман] - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье спереди и сзади опорной ноги.

BATTERIE [батри] – барабанный бой; нога в положении sur le cou-de-pied прodelьывает ряд мелких ударных движений.

BATTU [ботю] - «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только спереди или сзади опорной ноги.

ROVD DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

ADAJIO [адажио] - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релеве лян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

BATTEMENT RELEVE LENT [релеве лян] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание, раскрытие ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.

GRAND BATTEMENT [гранд батман] - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

BALANCOIRE [балансуар] – «качели», применяется в grand battement jete.

#### **Положения, направления, позы, дополнительные движения.**

A LA SECONDE [а ля сгон] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90° .

ALLONGEE [алонже] – от гл. удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлиненной руки.

APLOMB [апломб] – устойчивость.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ATTITUDE [аттитюд] – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

BALANCE [балансе] – «качать, покачиваться»; покачивающееся движение. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

BATTEMENT [батман] – размах, биение.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции спереди в V позицию сзади.

COUPE [купе] - подбивание; отрывистое движение, короткий толчок, быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CROISEE [круазе] – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

DEGAJE [дегаже] - освобождать, отводить «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

DEMI [деми] – средний, небольшой.

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

DESSUS-DESSOUS [десю-десу] – верхняя-нижняя часть, над-под, вид pas de bourree.

DÉVELOPPE [девелопе] - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

DOUBLE [дубль] - «двойной», battement tendu - двойной нажим пяткой battement fondu - двойной полуприсед battement frapper - двойной удар.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), при которой вся фигура повернута по диагонали вперед или назад.

EFFACE [эфасэ] – развернутое положение корпуса и ног.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.

EN DEHORS [ан деор] - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты

EN FACE [ан фас] – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

EN TOURNANT [ан турнан] – от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается ераulement croise (закрытый) и ераulement efface (стертый, открытый).

GRAND [гранд] – большой.

JETE [жете] – бросок ноги на месте или в прыжке.

PAS COURU [па курю] – пробежка по шестой позиции.

PAS D' ACTIONS [па де акшн] – действенный танец.

PAS DE BASCUE [па де баск] – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трехдольный размер), исполняется вперед и назад.

PAS DE BOURREE [па де буре] – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

PAS DE DEUX [па де де] – танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы.

PAS DE QUATRE [па де карт] – танец четырех исполнителей.

PAS DE TROIS [па де ттуа] – танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

PASSE [пассе] - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади.

PETIT [пти] – маленький.

RIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PLIE [плие] – приседание.

PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PORDEBRAS [пор де бра] - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону, то же самое в растяжке. Упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

POUNTE [пуанте] - «на носок», «касание носком» из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

RELEVÉ [релеве] - «поднимать, возвышать», подъем на пальцы или полупальцы

RENVERSE [ранверсе] - от гл. «опрокидывать, переворачивать»; резкое перегибание, опрокидывание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

Rond [ронд] – «круг, круглый»

SOUTENU [сотеню] – от гл. «выдерживать, поддерживать, втягивать».

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей" ноги в пятую позицию.

SUR LE COU DE PIED [сюр ле ку де пье] - положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе.

TEMPS LIE [тан лие] - маленькое адажио, 1 - полуприсед на левой, 2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП, 5.то же самое в сторону и назад.

TOMBÉE [томбэ] – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

### **Прыжки.**

ALLEGRO [аллегро] – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

ASSEMBLE [ассамбле] - от гл. соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.

BRISE [бризе] – разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков с заносками.

CABRIOLE [кабриоль] – прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой.

CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье] – прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции).

ECHAPPE [эшаппэ] – прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

EMBOITE [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°, при этом происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

ENTRECHAT [антраша] – прыжок с заноской.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND JETE [гранд жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

JETE FERME [жете фермэ] – закрытый прыжок

JETE PASSÉ [жете пассе] – проходящий прыжок.

PAS BALLONNE [па балонэ] – раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на sur le cou-de-pied.

PAS BALLOTTE [па балоттэ] – колебаться; движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь.

PAS CHASSE [па шассе] – партерный прыжок, во время которого одна нога подбивает другую с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS CISEAUX [па сизо] – ножницы; прыжок с выбрасыванием вперед по очереди ног, вытянутых в воздухе.

PAS DE CHAT [па де ша] – кошачий шаг; скользящий прыжок с ноги на ногу, когда в воздухе одна нога проходит мимо другой.

PAS FAILLI [па файи] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi plie* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSONNE [сисон] – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.

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.

SISSONNE FERMEE [сисон ферме] – закрытый прыжок.

SISSONNE SIMPLE [сисон симпл] – простой прыжок с двух ног на одну.

SISSONNE TOMBEE [сисон томбе] – прыжок с падением.

SOUBRESAUT [субресо] – большой прыжок с задержкой в воздухе.

#### **Вращения.**

FOUETTE [фуэте] – от гл «стегать, сечь, хлестать»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

PIROUTTE [пирутэ] - «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le sou-de-pied*.

TOUR [тур] – поворот.

TOUR CHAINES [тур шене] - «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.

TOUR EN L' AIR [тур ан лер] – тур в воздухе.

### **Физическая подготовка**

В процессе занятий хореографией, естественно, развиваются определенные физические качества: увеличивается подвижность в суставах, сила мышц, выносливость. Однако для успешного освоения сложных прыжков, равновесий, поворотов необходимо целенаправленное развитие нужных качеств, базируясь на современных научно – методических основах, разработанных в спорте.

Известно, что развитие скоростно-силовых качеств протекает успешно при выполнении упражнений в максимальном темпе. Такой режим мышечной работы позволяет увеличить силу мышц без значительного увеличения мышечного поперечника, то есть, сохраняя удлиненную форму мышц. Этому требуют эстетические критерии гимнастики и балета.

Если мы хотим на занятии хореографии развивать прыгучесть, то прыжки, к примеру, на двух ногах на максимальную высоту по позициям, нецелесообразно проводить с музыкальным сопровождением, так как темп музыки в связи с различной высотой прыжка для одних будет слишком быстрым, для других – медленным. Аналогично, если мы даем в уроке большие махи (гран батман жете) не с целью освоения их структуры, а для развития скоростно-силовых качеств, их выполнение с музыкальным сопровождением также не рационально.

При работе с детьми следует помнить, что морфологическое и функциональное развитие осуществляется неравномерно в различных возрастных группах. Периоды ускоренного роста (сенситивные) чередуются с замедлением, стабилизацией. Наиболее благоприятным для развития тех или иных физических качеств является период, совпадающий с естественным ускорением развития соответствующих способностей.

Так, в возрасте 7-11 лет происходит интенсивное развитие способности к пространственной ориентировке, дифференцированию мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически сложные движения.

Наилучший возраст для развития гибкости – 7-13 лет, в последующие годы прирост замедляется. Способность к сохранению равновесия имеет в онтогенезе тенденцию к улучшению до 13 – летнего возраста (в ходе естественного развития).

Скоростно-силовые качества, определяющие прыгучесть в условиях естественного развития, достигают наибольшего прироста в возрасте 9-10 лет. Эффективным для развития скорости движения считается возраст 9-13 лет.

Таким образом, наиболее благоприятным периодом для развития физических качеств является период естественного развития двигательного анализатора, завершающегося к периоду полового созревания (13-15 годам).

## Требования к технике безопасности

### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В КЛАССЕ ХОРЕОГРАФИИ

Данная инструкция предназначена для обучающихся во избежание несчастного случая. Обучающимся запрещается:

1. Без разрешения педагога заходить в кабинет хореографии;
2. В хореографический класс заходить только в сменной обуви и специальной форме для занятий;
3. Волосы должны быть убраны;
4. Перед занятиями снять все украшения: кольца, цепочки, браслеты, часы и др.;
5. Во время занятий обучающиеся должны соблюдать дисциплину;
  - не разговаривать
  - нельзя шуметь, бегать, кричать во время занятий
  - не сидеть и не висеть на станках.
6. Самостоятельно открывать окна и высовываться из них;
7. Приносить колющие и режущие предметы;
8. Во время бросковых батманов соблюдать достаточные интервалы;
9. Аккуратно выполнять растяжки только на разогретые ноги;
10. Упражнения на гибкость и силовые упражнения делать только под присмотром преподавателя;
11. При поточном выполнении упражнений (один за другим) обучающимся во избежание столкновений необходимо соблюдать достаточные интервалы;
12. Выходить разгоряченному на холод;
13. Пить воду во время занятий;
14. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом педагогу;

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Поскольку данная программа адаптирована для учреждения дополнительного образования, нет разрядных требований, то и формы подведения итогов представляют собой - контрольное испытание, зачет.

### Занятие

#### хореографии

Демиплие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра, наклонами и другими движениями.

Батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски до  $15^\circ$ ) в I и V позициях во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях.

Рон де жамб пар терр и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях с другими элементами хореографии и художественной гимнастики.

Батман фондю (плавное сгибание и разгибание) во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях.

Релеве лян и девлёпе (поднимание прямой ноги и через разгибание) во всех направлениях и в разных сочетаниях с другими элементами хореографии и художественной гимнастики.

Гран батман жете (махи на  $90^\circ$  и выше) из I и V позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях.

Пор де бра (упражнения для рук).

Адажио (соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений).

Маленькие хореографические прыжки: Шанжман-де-пье, жете, ассамбле.

#### Танцевальная подготовка

Народно-характерные танцы.

Комбинации на 16-32 такта по выбору, по назначению или по жребию, разученные заранее, во время зачетного урока или составленные самой гимнасткой:

- из танцев народов мира.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» СПб 2000
2. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
3. Дополнительное образование детей. М.: ВЛАДОС, 2003
4. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. -Л.: ГДОИФК, 1989;
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. -М.: Музыка, 1972, 1973;
6. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания. М., 2003г.
7. Лесникова Г.Н., Лепке З.А. Комплексная учебная программа по дисциплине «Физическая культура».- Ростов-на-Дону: СКАГС, 2006.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., ФиС, 1991;
9. Морозова Л.П., Писаренко Е.Г., Шишкова Н.Г. Формирование интереса сознательного отношения и потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом у студентов. - Калининград: КГУ, 2002;
10. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике.: Учебно-методическое пособие. - М., 2006;
11. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М. 2000
12. Сборник трудов «Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике»/ под общ. ред. проф. Л.А.Карпенко. - СанктПетербург, 2012г.
13. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. М.: Олимпийская литература, 2009.
14. Фадеева С.Л. Неугасова Т.Н. «Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев» СПб 2000
15. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. М., ФиС, 1984.

### Электронные ресурсы:

1. Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира по эстетической гимнастике.
2. Сайт Минспорта России. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (Министерство спорта РФ)
3. Сайт ВФЭГ: [www.vfeg.ru](http://www.vfeg.ru) (Федерация эстетической гимнастики России).
4. Сайт IJF: [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) (Международная федерация гимнастики).
5. Сайт международной федерации эстетической гимнастики: [www.ifagg.com](http://www.ifagg.com)