

**Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»**

Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета МАУ СШОР «Юность» Протокол № <u>10</u> от « <u>19</u> » <u>сентября</u> 2021 год	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАУ СШОР «Юность» <u>К.В. Дыбенко</u> 2021г. Приказ № <u>19</u> от « <u>19</u> » 2021г.
--	--

**Программа
хореографической подготовки**

по виду спорта «Художественная гимнастика»

Программа разработана на основании: Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 675, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2020 г. № 949 (с внесенными изменениями Федерального стандарта от 20.08.2019 № 675)

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 2 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Разработчик программы:

Жиделева Наталья Владимировна – хореограф высшей квалификационной категории.
Мигранова Альфия Мажитовна – старший инструктор - методист физкультурно-спортивной организации высшей категории.

г. Радужный 2021 год

Пояснительная записка

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «Хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятия хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, проживания, чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

Направленность программы. Программа по хореографической подготовке разработана на основании «Программы спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика», направлена на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного, социального, интеллектуального и нравственного развития индивида. Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления спортивного мастерства гимнасток.

Срок реализации программы по хореографической подготовке на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями «Программы спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика», что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

Программа состоит из подготовительных и основных занятий, а также в ней учтены и адаптированы к возможностям гимнасток разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец.

Подготовительные занятия включают в себя разогревающую разминку на середине, упражнения для развития тела, партерный экзерсис, уроки силовой хореографии.

Основные занятия – это классический экзерсис, то есть те упражнения, которые являются основными, базовыми при овладении двигательными навыками и культурой, так как они развивают всесторонне организм занимающихся, способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и музыкальности, пластпрограмматике тела, координации движений, навыков в выполнении танцевальных и гимнастических упражнений (композиций) с музыкальным сопровождением, где знакомятся со следующими понятиями:

«Ритм», «доли счета», «размер»;

Линия танца;

Направление движения;

Углы поворотов.

А представленные виды танцев позволяют ознакомить и обучить гимнасток со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Программа достаточно вариативна, что позволяет проявить индивидуальный подход по степени сложности к группам разного возрастного состава. И уже через несколько месяцев, гимнастки овладевают минимальными навыками хореографического искусства и способны показать свое умение.

Особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся, что является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса по виду спорта художественная гимнастика.

Все формы и методы помещенные в разделах программы, нацелены на реализацию целей и задач: формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

Основная цель: Достижение высокой культуры движения; ее составляющие:

- планомерное раскрытие творческих способностей девочек;
- создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации;
- постановка хореографических композиций в учебных целях.

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

изучение основ музыкальной грамоты;

актерское мастерство;

изучение основ правильного дыхания;

ознакомление с анатомическим строением тела.

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих **задач:**

1. Обучающие задачи заключаются в том, чтобы:

- расширить кругозор в области танцевального искусства;
- дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также обучить основным элементам четырех танцевальных систем: классический, народно-характерный, историко-бытовой танец и современный танец;
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;

2. Воспитательные задачи направлены на то, чтобы:

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;

- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- способствовать формированию творческой личности.

3. Развивающие задачи подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:

выворотность;

устойчивость;

гибкость;

координация;

легкий высокий прыжок;

укрепление опорно-двигательного аппарата;

силы;

выносливости;

правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;

музыкально-пластической выразительности;

активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;

Этапы и сроки реализации программы. Этапы и сроки реализации программы рассчитаны в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

I этап – начальная подготовка занимающихся от 6-7 лет;

II этап – тренировочный этап (этап специализированной подготовки) занимающихся 8-12 лет;

III этап – этап углубленной подготовки для перспективных гимнасток 13-15 лет

IV этап – этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства для одаренных гимнасток 13 лет и старше, вплоть до окончания спортивной карьеры.

Длительность этапов основной спортивной подготовки и 70% нагрузки хореографической, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих хореографическую подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

Этапы	Период обучения	Возраст учащихся (лет)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем нагрузки (часов в неделю тренера)	объем максимальной нагрузки
Этап начальной подготовки	1 год	6 лет	12-16	6	4
	2 год	7 лет	12-16	8	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	8	8-10	12	8
	2 год	9	8-10	15	8
	3 год	10	8-10	15	10
	4 год	11	8	18	12
	5 год	12	8	18	12
Этап	1 год	12-13	5	20	14

совершенствования спортивного мастерства	2 год	13-14	4	22	15
	3 год	15-17	4	24	16
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	15	3	24	16

Методические аспекты освоения программы. Каждый этап обучения девочек направлен на то, чтобы постепенно привести организм к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей младшего дошкольного возраста, подобраны такие упражнения, которые целенаправленно по воздействию и призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить.

Процесс обучения на уроках хореографии начинается с того, что педагог называет движение, кратко указывая на основные особенности его техники, знакомит их с принятыми на его занятиях командами для выполнения движения и прекращения его.

Воспитывая музыкальный, художественный вкус у гимнасток необходимо помнить, чем выше эстетический уровень содержания материала, используемого на занятиях, тем быстрее стабилизируются навыки культурного поведения девочек, приобретается правильная осанка, последовательно развивается мускулатура и движения становятся плавными и разнообразными с красивой координацией.

Показ двигательного-музыкальных упражнений и танцев в целом или отдельных движений, необходим во всем процесс работы над ними. Девочки должны уметь видеть художественное воплощение музыкально-двигательного образа – это есть воображение.

Рекомендуется иногда показать движение всей группе в исполнении успевающих воспитанниц. Тогда легче схватывают и понимают движение, его связь с музыкой, когда его выполняют ровесницы. Такой прием учит видеть и оценивать хорошее исполнение.

Педагог также должен знакомить девочек с методическими пособиями (теоретически, практически и наглядно), что поможет расширить кругозор в хореографическом и гимнастическом мастерстве, сценической этике и узнать, к какому результату можно прийти, если использовать и иные методики, и формы обучения.

Хореография в художественной гимнастике является важной составляющей тренировки, готовящей гимнастку к виртуозному исполнению на ковре танцевально-гимнастической связки под музыку с предметом или без.

Форма и режим занятий. Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: индивидуальные, групповые и коллективные.

Индивидуальные - работа с одной гимнасткой для усвоения сложного материала в подготовке к ее индивидуальной программе.

Групповые - работа с отдельной группой гимнасток работающие по программе групповых упражнений.

Коллективные – занятия, в которых обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив.

Хореографическая подготовка может осуществляться в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных композиций (репетиционно-постановочная работа). Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон подготовки спортсменок к высшим спортивным достижениям.

В зависимости от педагогических задач уроки хореографии можно классифицировать:

Обучающий

Тренировочный

Контрольный

Обучающий урок. Основная задача данного вида урока – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Обучающий урок присущ в основном подготовительному периоду тренировки. Характерными особенностями его является использование раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к «генеральному» движению.

В многолетней подготовке данный вид урока находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной и углубленно-специальной подготовки при освоении новых композиций.

Тренировочный урок. Главная задача этого вида урока – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня спортивного мастерства. Такой урок можно применять вместо вольных упражнений или как отдельный вид тренировочного занятия. В последнем случае подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений.

По сравнению с обучающим уроком тренировочный является более узконаправленным, насыщается элементами обязательной и произвольной программы, сокращается по времени за счет уменьшения количества упражнений, проведения их серийно-поточным методом.

Контрольный урок. Задача этого урока – подведение итогов освоения очередного раздела хореографической подготовки. Например, после освоения элементов классического танца провести «открытый урок».

Возможно проведение контрольного урока в виде приема нормативов, включая элементы хореографии или решения тестов по усвоению терминологии и элементов классического экзерсиса.

Занятия проводятся шесть раз в неделю, составляется график для каждой группы тренировочного этапа, в зависимости от количества часов, а также в соответствии с расписанием тренера.

Основным средством приобретения и совершенствования мастерства в любом виде спорта является интегральная подготовка.

Интегральная подготовка гимнасток. Задача интегральной подготовки – направлена на объединение, координацию и реализацию в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качества и способностей, обеспечиваемых применением узконаправленных средств. В

качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения, выполняемые в условиях соревнований различного уровня.

Средства хореографии. Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства хореографии.

Основное содержание составляют движения классического, народно- характерного и современного танца.

Изучая танцевальные движения, шаги, линии танца. Техника исполнения отрабатывается и совершенствуется из урока в урок.

Каждый урок строится разнообразно, используя разные методы и средства для разминок и танцевальных направлений, интегрируя их игрой театрализации и стретчинга. Театрализация способствует закреплению и стимулирует развитие духовного потенциала и творческой активности. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психические напряжения.

Хореографическая разминка проводится с музыкальным сопровождением.

Ритмика - учит умению согласовывать свои движения с музыкой.

Занятия по ритмике способствуют развитию общей музыкальности и чувства ритма и, что особенно важно для детей младшего возраста, координации движений и переключению ребенка на активные виды деятельности, снятию утомления от неподвижного сидения, психологическому раскрепощению ребёнка, формированию уверенности в своих силах.

Общими канонами для подбора музыкальных произведений являются: танцевальность, образность, оптимистический характер, завершенность мелодии.

Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Способствует совершенствованию способностей выполнять технически сложные упражнения легко и непринужденно, оценивать амплитуду движений, красоту линий.

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Занятия танцем формирует правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Используемый музыкальный материал (произведения популярной инструментально, симфонической и современной музыки) подбирается с учетом возрастных особенностей детей.

Работа по программе направлена на развитие мышечной памяти, необходимой для занятий хореографией, эмоциональной сферы и творческого воображения ребенка; к формированию у него "непреодолимого желания выразить себя" (Э.Жак-Далькроз).

Экзерсис бывает партерный и классический.

Партерный экзерсис – это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому экзерсису у станка, требующим высокого физического напряжения.

Эти упражнения так же способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Классический экзерсис состоит в том, чтобы путем специальных упражнений, во-первых, развивать в учащихся навыки, без которых невозможно овладеть танцевальной техникой (выворотность, устойчивость и т.п.), во-вторых, развить в них техническое танцевальное мастерство наряду с воспитанием выразительности и артистичности.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала:

- У опоры – лицом или боком к опоре.
- На середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц. Подготовительные упражнения – основное средство хореографической подготовки на этапах начальной подготовки. Специальные движения и элементы образуют рационально построенный экзерсис, служащий в первую очередь для целей тренировки. Необходимо учитывать, что программа по художественной гимнастике значительно опережает требования к изучению многих элементов в сравнении с методикой преподавания школы классического танца. Это относится как к возрасту учащихся, так и к срокам обучения. С первых шагов обучения классическому тренажу пристальное внимание обращается на постановку частей тела. Ноги, корпус, руки, голова являются теми элементами, работа над которыми протекает на уроках постоянно. От правильной постановки этих элементов зависит техническое мастерство учащейся. Основа выворотности закладывается классическим тренажем путем разучивания позиций ног. Тренировка сильного и развитого подъема стопы направлена на развитие устойчивости, прыжка, хорошего вращения. Не менее важную роль играют колени, служащие, когда это требуется, «пружиной». Поэтому усиленно приучают их сгибаться и до конца вытягиваться, развивая их эластичность.

Aplomb - это способность удерживать равновесие, даже стоя неподвижно на одной ноге, поднявшись на полупальцы опорной ноги, в то время как другая поднята на предельную высоту на воздух, или же в момент вращения и т.п. Исполнитель может сохранять равновесие лишь в том случае, если у него сильная, хорошо поставленная спина.

Помимо стопы (подъема) и мышц голени, очень большое значение имеет бедро. Основная силовая нагрузка при выполнении преобладающего количества движений падает на него. От тазобедренного сустава зависит выворотность, подвижность всей ноги в целом, вращательные движения ногой, шаг.

Большой шаг, т.е. способность поднимать ногу на 90° и выше, является очень важным качеством в гимнастике и хореографии. Однако далеко не у всех эта способность легко развивается. В этом направлении также требуется упорная работа.

Корпус должен быть весь собран и составлять с опорной ногой единое целое. С начала обучения у учащихся вырабатывается строго вертикальное положение

корпуса, прямая спина, раскрытая грудная клетка, отсутствие напряжения в плечах и шее. Кроме того, вырабатывается предельная гибкость спины.

Руки помимо технической выполняют пластическую функцию. Руки должны быть выразительными и ненапряженными. Не допускается прямая жесткая или ломаная линия рук, провисание локтей или кистей ладонями вниз, неточные и неопределенные положения и позиции рук, рефлексорное подпрыгивание руками одновременно с работой ног. В движениях рук при переходах их из позиции в позицию, при открывании и закрывании ведущая роль принадлежит кисти. Она окрашивает все движение, направляет его, в ней сосредоточена жизнь всей руки.

Голова помимо функции технического порядка (при вращении) также играет очень важную пластическую роль. Незначительный наклон, подъем или поворот ее сообщают различную окраску всей позе, всему телу в целом. Важное значение имеет координация движения головы, рук и корпуса.

Методика проведения занятий строится на основе канонов школы классического танца с учетом индивидуальных способностей учащихся и программы гимнастической тренировки. Урок состоит из классического экзерсиса, в котором отрабатывается элементарная техника танцевального мастерства; адажио - овладение позами классического танца и разнообразием их связей, аллегро - освоение и отработка малых, средних и больших прыжков. Работая над экзерсисом, все движения выполняются как у станка, так и на середине зала, с двух ног, что в равной мере развивает и укрепляет двигательный аппарат учащегося. Адажио развивает физическую выносливость, устойчивость, координацию, пластичность, а также музыкальную выразительность при исполнении движений. В аллегро развиваются такие элементы прыжка, как элевация и баллон, отрабатываются различные формы, приемы и темпы исполнения прыжков. Завершающая часть урока - выполнение различных форм *port de bras* - нацелена на приведение организма учащихся в состояние покоя.

Занятия с самыми младшими учениками начинаются с музыкально-ритмического воспитания, в ходе которых усваиваются такие понятия, как музыкальный размер произведения или его части, ритм, такт, затакт, части произведения, музыкальные фразы.

Используются различные виды движения - ходьба, бег, прыжки, сгибание и разгибание корпуса, движения рук в различных комбинациях.

Обращается внимание учащихся на эмоциональное восприятие музыки, вырабатывается умение сознательно передавать характер музыки в пластике заданного движения.

Используются разнообразные композиционные построения движение по линии, диагонали, кругу, позволяющие приобретать навыки ориентировки в пространстве, умение видеть и рассчитывать пространство, удерживать определенные интервалы. Параллельно с музыкально-ритмическим воспитанием происходит работа над постановкой корпуса, изучение позиций ног и рук, развитие элементарных навыков координации движений, которые составляют содержание начального этапа обучения и являются той первоосновой, без которого невозможно профессиональное развитие учащегося.

Приобретенные танцевальные навыки закрепляются в разучивании небольших этюдов или несложных танцах, которые могут быть вынесены на показательные выступления.

Старшим возрастным группам, освоившим основы классической хореографии, полезно знакомство с различными современными танцевальными направлениями: jazz, modern, hip-hop и др. Современная хореография не ограничивает исполнителя в формах выражения, тем самым, помогая развить и усовершенствовать танцевальную технику, координацию, пластику учащихся.

Ожидаемые результаты. В соответствии с каждым этапом программы воспитанница должна освоить:

терминологию, используемую на уроке;

структуру и основные части урока;

последовательность изучаемых элементов урока;

методику изучения танцевальных движений и упражнений;

способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением;

движения в технике танцевального направления;

принципы составления учебных комбинаций;

организацию труда, рабочего места на уроке и на ковре.

Успешно усвоенный и отработанный материал гимнастики демонстрируют на соревнованиях и спортивных мероприятиях различного уровня.

Тренировочный план для всех этапов на год обучения

№	Разделы, темы	Этап начальной подготовки		Этап тренировочной подготовки				
		КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ						
		ЭНП-1	ЭНП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		4	6	8	8	10	12	12
1	ТЕОРИЯ дисциплины. (Знакомство с хореографией, объяснение материала, изучение терминологии, понятий и т.п.)	9	9	11	11	6	6	10
1.1	Правила поведения, техника безопасности, гигиена.							
2	ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС (исполняется на гимнастическом ковре).	61	61	131	131	120	130	188
2.2	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. Стретчинг.							
3	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)	12	12	41	41	54	58	52
3.3	Ритмика, ритмичные упражнения и театрализованные игры, сценки.							

4	КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС	84	84	104	104	190	250	208
5	Репетиционно - постановочная работа (методика и техники исполнения композиций);	24	24	50	50	150	180	78
6	Соревнования	6	6	18	18			36
7	Самостоятельная работа	0	0	9	9			13
8	Физическая подготовка	12	12	52	52			39
Общее количество часов (рассчитано на 52 недели)		208	312	416	416	520	624	624

Темы и разделы Теория дисциплины

Что такое танец? Откуда идут его истоки? Как овладеть этим искусством? Еще в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Об этом педагог рассказывает девочкам. Знакомит с историей танца, основами и терминологией. Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических рас. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов танцевального мастерства. Также проговариваются типичные ошибки, которые могут допускаться при исполнении того или иного элемента или упражнения.

Партерный экзерсис:

Стретчинг:

Это методика предлагаемых упражнений, основанная на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющим предотвратить нарушения осанки и справиться ее, оказывая глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направленные на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Сочетание динамичных и статичных физических упреждений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека, и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации. Упражнения стретчинга проводятся индивидуально и в группе. При групповых занятиях обязательно учитывать возрастные особенности учащихся. Стретчинг для групп ЭНП-1, ЭНП-2, ЭНП-3 проводится в форме сюжетно-ролевой игры или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр подобранных подобным образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Упражнения могут быть вертикальными и горизонтальными. Время пребывания в статическом варианте определяется

тренером-преподавателем. Эффективность занятий стретчингом определяется показателем общего состояния учащегося, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;

упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава;

упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов;

упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;

упражнения на улучшение гибкости позвоночника;

упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;

упражнения для улучшения гибкости коленных суставов;

упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;

упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;

упражнения на исправление осанки.

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках:

повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;

наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;

круговые движения головой по кругу и целому кругу;

поднимание и опускание плеч;

поочередное поднимание и опускание плеч.

2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках:

разведение рук в стороны;

подъемы рук вперед на высоту 90°;

отведение рук назад;

подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;

подъемы рук вверх–вперед и опускания вниз–вперед;

сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;

сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперед и вниз–вперед;

сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад;

сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперед–в стороны–назад;

сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: стороны-вверх- в стороны, вперед-вверх-назад;

вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;

вращения кистями во II позиции;

вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

3. Упражнения на развитие поясничного пояса:

наклоны корпуса в стороны;

наклоны корпуса вперед.

4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

полуприседания;

отведение ноги в сторону на носок;
отведение ноги в сторону на каблук;
отведение ноги вперёд на носок;
отведение ноги вперёд на каблук;
отведение ноги в сторону с чередованием: позиция — носок — каблук — носок — позиция;
отведение ноги вперед с чередованием: позиция — носок — каблук — носок — позиция;
подъёмы согнутой в колене ноги вперёд;
отведение ноги назад на носок;
отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция — носок — выпад — носок — позиция;
отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: — позиция — носок — выпад — носок с полуприседанием;
подъёмы на полупальцы;
многократные прыжки на двух ногах;
перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок;
перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на каблук.

Ритмика:

Изучение основ музыкальной грамоты, согласование музыки и движения.
Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато — стаккато;
Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер;
Музыкально-ритмические игры;
Упражнения, игры;
Сильные доли и такт:
Здесь используются упражнения, и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах ($2\frac{1}{4}$, $3\frac{1}{4}$, $4\frac{1}{4}$). Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер:
Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.
Упражнения, игры и фразировка:
Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры $2\frac{1}{4}$, $3\frac{1}{4}$, $4\frac{1}{4}$);
Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры $2\frac{1}{4}$, $3\frac{1}{4}$, $4\frac{1}{4}$);
Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры $2\frac{1}{4}$, $3\frac{1}{4}$, $4\frac{1}{4}$);
Упражнения, игры и темп.
Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы;
Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки;
Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением;
Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе;
Упражнения, игры и динамика.
Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением;
Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением;

Упражнения, игры и характер музыкального произведения.

Соотношение характеров музыки и движения.

На уроках ритмики на начальном этапе подготовки особое внимание уделяется самым простым ритмическим упражнениям: ходьбе с хлопками, с различными движениями рук, разнообразными сочетаниями медленной и быстрой ходьбы; бега, бег в медленном темпе под счет, скачков соответственно характеру хлопков и музыки, выполняется все в форме игры. Изучаются танцевальные шаги: шаг с подскоком, приставной шаг, шаг галопа, переменный шаг, шаг с притопом, пропадание, шаг польки, ковырялочка с притопом и т.д.

Классический танец.

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают, прежде всего классический экзерсис – школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я.Вагановой. Это комплекс движений, в котором нет ни чего лишнего, случайного. Основная его задача, заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При занятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогреваются каждая мышца, каждая связка; изучается самый большой спектр положения рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и движения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим.

Начинается классический экзерсис с изучения правильной постановки корпуса, а также изучении позиций рук, ног.

ПОЗИЦИИ РУК:

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

I – первая. Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах.

II – вторая. Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.

III – третья. Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь.

ВАРИАНТЫ ПОЛОЖЕНИЯ РУК:

Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции.

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

Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции

Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции. Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции

ПОЗИЦИИ НОГ:

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

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

III – третья-Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу);
IV – четвертая-стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног);
V – пятая-сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног);
VI – шестая-сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты);
ПОР ДЕ БРА (УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА И РУК). Группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук, и координацию движений. Здесь дана одна из форм пор де бра, заключающаяся в сгибании туловища вперед и разгибании его, наклоне туловища назад и возвращении в исходное положение. Упражнение выполняется у опоры и на середине зала из пятой позиции в положении лицом (ан фас) или в полповорота (круазе, эфасе). Перед началом упражнения руки переводятся из подготовительной позиции через первую во вторую. Пятая позиция ног, вторая позиция рук. Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вперед, большой палец внутрь. Пятая позиция ног, третья позиция рук. Пор де бра вперед, руки в третьей позиции (наклон туловища вперед, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах). Пятая позиция ног, первая позиция рук. Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь. Пор де бра назад, третья позиция рук. Наклон туловища назад, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, поворот головы направо (наклон туловища назад выполнять только плечами назад, не расслабляя мышцы поясничного отдела). Выполнять упражнение плавно, соблюдая точные позиции рук, сопровождая их движение взглядом и поворотом головы. Музыкальный размер—3/4, 4/4, темп медленный.

ЭКЗЕРСИС – комплекс движений у станка:

Plié

Aplomb

Epaulement

Croisee, efface

En dehors en dedans

Battement

Ronds de jambs

Port de bras

Attitude

Arabesques

Ecartee

Pas de bourree

Coupe

Passé

Temps releve

Changement de pieds

Pas echappe

Pas assemble

Pas jete

Sissonne
Pas de chat
Sout de basque
Pas chasse
Pas ballonne
Pas balance
Pas glissade

Экзерсис на середине (без опоры) включает в себя маленькое (рабочее) адажио и большое (танцевальное) адажио.

Цель маленького адажио - освоение и совершенствование новых движений, используемых в последствии в большом адажио. При музыкальном размере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов.

Большое адажио при музыкальном размере 4/4 занимает 12-16 тактов. Цель большого адажио – развитие танцевальности и выразительности.

Аллегро – это прыжки различного характера от маленьких до больших. Особенность прыжков заключается в том, что гимнастки должны не только прыгнуть как можно выше, но и выполнить движение с предельной амплитудой, легкостью и грацией, отобразив эмоциональный характер музыкального сопровождения. Только при таком выполнении прыжок станет не просто технически сложным упражнением, но и выразительным средством в индивидуальных (групповых) упражнениях.

Soutenu
Changement de pieds
Echappe
Balance
Sisson simple
Glissade
Jete
Pas de basque
Assamble
Emboitte
Jete entrelace
Jete ferme
Jete passe
Sisson ferme
Sisson ouverte

ПОВОРОТЫ (ТУР) НА ДВУХ НОГАХ:

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

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

Скрестные повороты. Выполнять скрестным шагом одной впереди или сзади другой ноги на 180, 360°. Скрестный поворот на 180° шагом вперед или назад правую (левую) поставить впереди (сзади) опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, выполнять поворот кругом на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги). Скрестный поворот на 360° шагом вперед, в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога.

Среди разновидностей скрестных поворотов следует отметить спиральный поворот, который представляет собой скрестный поворот шагом вперед с волной. Поворот выполняется из полуприседа с опережающим движением ног относительно туловища и с наклоном его во второй фазе.

Поворот (*pirouettes*). Для выполнения качественного пируэта необходимо соблюдение следующих требований: контроль за мышцами туловища (сохранять правильное положение осанки и головы). При выполнении поворота необходимо «держат точку», т. е. уметь удержать взгляд на ориентире по направлению движения, поворачивая сначала голову, затем туловище.

При выполнении пируэта возможны следующие ошибки:

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

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

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

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

Подводящие упражнения:

1. Стойка на носках у станка или гимнастической стенки (с опорой или без нее).
2. Стоя лицом к опоре: стойка на левой, правая согнута в сторону (носок у колена). Научиться сохранять устойчивое положение тела без опоры руками.
3. Стоя правым боком к опоре в стойке на правой, левая согнута в сторону (носок у колена), сохранять устойчивое положение тела без опоры рукой.
4. Стоя левым боком к опоре в пятой позиции ног в полуприседе, правая рука в подготовительной позиции. Толчком двумя с взмахом правой руки в первую позицию, стойка на левой, правая согнута в сторону (носок у колена) стоять восемь счетов, удерживая равновесие, для чего балансировать, осуществляя контроль за мышцами туловища.

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

Повороты на одной ноге могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой (на левой – налево, на правой – направо), и разноименными. В хореографии повороты на полу принято делить на малые и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или у колена, в больших – отведена на 90°. В зависимости от положения, из которого выполняются малые и большие повороты, их можно подразделить на следующие группы: 1) повороты из II позиции; 2) из IV-й позиции; 3) из V-й позиции; 4) из равновесия на одной или двух ногах; 5) после поворота (поточные повороты – шэне).

Малые повороты. Все малые повороты (одноименные и разноименные) независимо от того, из какого и.п. они выполняются, чаще всего начинаются с полуприседа, что облегчает возможность перехода на опорную ногу. При повороте с двух ног вращательное движение выполняется одновременно толчком двумя. Опорная нога упруго переходит на полупальцы (высокие). В конце поворота опорная нога переходит в полуприсед эластично, не расслабляясь и не раньше, чем пятка ее коснется пола, другая из согнутого положения одновременно опускается во II, IV позицию с пальцев на всю ступню. Переход при этом осуществляется мягко, исключая подпрыгивания и переступания. Руки из и.п. одна в I позиции, другая из II закрываются в I позицию. Мышцы туловища подтянуты, плечи опущены. Поворот головы такой же, что и при выполнении поворотов на двух ногах (см. «Повороты переступанием» группа НП-2). В целом, действие ног, рук, туловища и головы должно быть четким и согласованным.

Большие повороты выполняются на основе вертикальных, передних, боковых и задних равновесий на 180, 360° и более. Они так же, как и малые повороты, могут быть одноименными и разноименными и выполняться с различных подходов. Возможны непрерывное выполнение поворота в какой-либо позе или переход в малый поворот (сочетание большого и малого поворотов в одном вращательном движении за счет сгибания свободной ноги). Все подходы к большим поворотам следует выполнять четко и уверенно, без предварительного поворота плеч в сторону, противоположную предстоящему вращению. Толчок производится точно с перенесением центра тяжести тела на опорную ногу, с соразмеряемым движением свободной ноги. Заканчивать большой поворот следует устойчивым и упругим опусканием пятки опорной ноги на пол.

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

Народно-характерный танец.

Народно-характерный танец не даром так и называется. У людей разных континентов, разных частей света и разных стран соответственно формировались разные танцы. На формирование особенностей танцевальных движений каждого конкретного народа влияло множество факторов. В частности, среди них можно назвать: особенности климата и ландшафта местности, где проживает народ, а также особенности обычаев, костюма, темперамента. Все эти особенности в

комплексе формируют характерные черты народа, которые находят свое отражение в его творчестве, в том числе – в его танцевальном искусстве. Поэтому, в той или иной мере зная характерные особенности отдельных народов, можно достаточно достоверно определить, какому именно народу принадлежит тот или иной танец.

В народно- характерном танце музыка и движения конкретного народа неразрывно связаны, и именно эта связь является залогом эмоциональной ярости и выразительности. Безусловно, гимнастка никогда не будет танцевать на спортивной площадке, как танцуют исполнители народных танцев на сцене (у них разные цели и задачи), однако правильно подсказанные нюансы, такие как наклон головы, положение рук, поза, помогут бы решить проблему соответствия музыки и хореографии и достичь максимальной выразительности и эмоциональности исполнения при максимальной технической насыщенности. Кроме того, использование народно-характерных танцев в учебно- тренировочных занятиях с гимнастками благотворно влияет на формирование у них координационных, музыкальных и выразительных способностей, а также – на развитие танцевальности и артистичности.

Русский танец. Изучают основные позиции рук, ног, корпуса, головы. Позиции ног выворотные (только для экзерсиса), свободные, прямые (параллельные), обратные (закрытые). Три позиции рук положения рук: подготовительные, на талии, под грудью, на груди, по поясице, на затылке. Положение корпуса и головы. Подготовка к началу движений. Поклоны. Элементарные ходы и проходки:

Основной шаг – с продвижением назад;

Основной шаг с притопом –и продвижением назад;

Основной шаг с проскальзывающим притопом;

Шаг на ребро каблука с притопом – с продвижением вперед.

Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом – с продвижением вперед;

Переkreсшивающийся шаг с продвижением вперед.

Бег, подскоки, галоп;

Присядки, прыжки и трюк;

Хлопки;

Разножка;

танцевальный шаг с носка;

маршевый шаг на месте;

шаги на полупальцах

легкий бег с поджатыми ногами;

прыжки с вытянутыми ногами;

прыжки с поджатыми ногами;

подскоки на месте и с продвижением.

Историко- бытовой танец. Танцы XVIII века. Поклоны и реверансы; Простейшие формы pas chasse.

Галоп по VI и по III свободной позициям.

Pas de grasse

Современный танец. Джазовый танец, свободная пластика, эстрадные танцы, диско и т.д.

На занятиях по хореографии необходимо чередовать и сочетать элементы партерной хореографии с элементами у опоры, элементами ИВС (перекаты,

кувырки, упоры, перевороты и т.д.), а также применять элементы игрового стретчинга, имитационные упражнения и доступные танцевальные движения.

Репетиционно-постановочная работа.

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, постановку и изучение танцевальной композиции, объяснение рисунка и характеристики исполнения. Просмотр рабочего видео материала его обсуждение и анализ.

Для массовых хореографических композиций необходимо изучить ориентационно - пространственные упражнения:

Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»);

Изучение одноплановых рисунков и фигур:

линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная; объёмных - круг; «цепочка»;

Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые, из линейных в линейные:

из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальную;

из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную.

из объёмных в объёмные:

сужение и расширение круга;

из круга в «цепочку»;

из объёмных в линейные и наоборот:

из круга в горизонтальную шеренгу;

из круга в горизонтальную колонну;

из горизонтальной шеренги в круг;

из колонны горизонтальной в «цепочку»;

Танцевальные элементы. Танцевальные композиции ставятся с элементами актерского мастерства, характерными элементами ИВС и конечно же с работой предмета (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

ЭТАП НОЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЭНП-1, ЭНП-2.

Задачи хореографической подготовки:

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

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

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

Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении, для того, чтобы тренер – хореограф мог увидеть и исправить ошибки у занимающихся. Обучение элементам производить только в сторону.

По мере усвоения всех элементов в сторону разучивается выполнение элемента вперед, (стоя спиной или лицом к опоре) в зависимости от расположения опоры от стенки.

Упражнения на середине зала:

Постановка корпуса

Позиции ног

Позиции рук

Пор де бра.

Упражнения классического тренажа лицом к опоре:

Реливе;

Деми плие;

Батман тандю;

Батман тандю жете;

Деми ронд;

Пассе;

Гранд батман «Взмах».

Упражнения выполняются по 4-8 раз в зависимости от их усвоения.

Группа прыжков:

Sauté (соте) – прыжок фиксированный вверх по всем позициям;

Changement de pied (шажман де пье) – прыжок с переменной ног, прыжок вверх со сменой ног в v позиции;

Echarpe (эшапе) – раскрытый прыжок, фиксированный прыжок из v позиции во II в полуприседе и из II позиции в v в полуприсяд;

В положение сзади на щиколотке;

Прыжки, сгибая ноги вперед;

Прыжки, сгибая ноги назад;

Толчком двух прыжок касаясь;

Прыжок шагом;

Прыжок, касаясь в кольцо;

Повороты на двух ногах:

Повороты приставлением ноги;

Повороты с переступанием;

Скрестные повороты.

Повороты пасса (на одной ноге).

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ И МЕТОДЫ ИХ ОБУЧЕНИЯ.

ПОЛЬКА

Подводящие упражнения:

а) приставные шаги вперед с правой и с левой;

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

ШАГ ГАЛОПА

Подводящие упражнения:

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

ПОДСКОКИ

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

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

Пассе

Шаг с пропаданием

Русский каблучный шаг:

И.п.- основная стойка;

- 1- шаг правой вперед с пятки перекатом на всю ступню, руки - направо;
- 2- шаг левой вперед с пятки перекатом на всю ступню.

Ковырялочка:

И.п. – руки на поясе;

- 1- небольшой подскок на левой ноге, правую согнуть в сторону на носок, колено внутрь, голову направо;
- 2- небольшой подскок на левой ноге, правую в сторону на пятку.
- 3-4 то же с левой ноги, как на счет 1-2.

Бегунец (украинский танец)

И.п. – руки в сторону, ладони вперед;

«и» - полуприсед на левой ноге, правую вперед- книзу;

- 1- Прыжок на правую полусогнутую, левую назад;
- «и» небольшой шаг левой вперед;
- 2- небольшой шаг правой вперед;
- «и» полуприсед на правой, левую вперед – книзу, то же с др. ноги.

Голубец (украинский танец)

И.п. – руки на поясе;

«и» - правую ногу в сторону книзу;

- 1- Толчком левой прыжок вправо, подбить левой ногой правую, приземлиться на левую, правую в сторону книзу;
- 2- То же, что на счет 1.

Бульба (белорусский танец)

И.п. – стойка, руки на поясе;

«и» - небольшой подскок на левой ноге, правую согнуть вперед;

- 1- небольшой шаг правой вперед на носок с притопом;
- «и» повторить сет 1 с левой ноги;
- 2- повторить счет 1 с правой ноги;

«и» -3, «и»-4 повторить счет «и»-1, «и»-2.

Чарльстон:

И.п. – основная стойка.

1- поворачиваясь на подушечках обеих стоп, приподнять пятки от пола, колени соединить, ноги полусогнуты.

«и» спускаясь на всю стопу, принять и.п.

Движение на одной ноге предполагает открывание попеременно правой, левой ноги. Двойное движение выполняется на счет 1-и, 2-и, одной ногой и на счет 3-и, 4-и – другой ногой.

Твист (скручивание):

И.п – стойка, ноги вместе, руки полусогнуты;

1- отрывая пятку от пола, полуприсед, колени увести влево, левую руку согнуть вперед, правую назад.

2- и.п. поменять положение.

РОК-Н-РОЛЛ (выпады в сторону, «Кик»); вальсовый шаг.

В разминку включается игровой стретчинг и другие виды разминок, способствующие развитию двигательных навыков, а также работа с индивидуальными (групповыми) программами гимнасток, составление и отработка танцевальных композиций.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ ТЭ-1.

Задачи. Совершенствование:

1) осанки;

2) пройденного материала в группе ЭНП-1, ЭНП-2.

Методика обучения:

grand plie (гранд плие) – лицом к опоре по I, II, V позициям;

battement tendu (батман тандю) – крестом: вперед – спиной или лицом к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;

battement tendu gete (батман тандю жете) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;

rond de jumb par terre (ронд де жамб пар терр) – лицом к опоре с фиксацией положения ноги вперед на носок, в сторону на носок, назад на носок. Выполнять en dehors (наружу), en dedans (внутри);

relevelent (релевелянт) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;

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

Группа прыжков:

Sauté (соте) – прыжок фиксированный вверх по всем позициям;

Changement de pied (шажман де пье) – прыжок с переменной ног, прыжок вверх со сменой ног в v позиции;

3. Echarpe (эшапе) – раскрытый прыжок, фиксированный прыжок из v позиции во II в полуприседе и из II позиции в v в полуприсяд;

4. В положение сзади на щиколотке;

5. Прыжки, сгибая ноги вперед;

6. Прыжки, сгибая ноги назад;

Толчком двух прыжков касаясь;

Прыжок шагом;
Прыжок, касаясь в кольцо;
Balance;
Sisson simple;
Glissade.
Sisson ferme

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ИП – III-я позиция ног, руки на пояс:

Шаг «польки» (вперед, в повороте на месте).

Шаг «галопа» вправо, влево (по 8, по 4, по 2 раза).

Сочетание шага «польки» с шагом «галопа».

Шаг польки в продвижении назад и в повороте на месте.

«Переменный» шаг (3 шага вперед с фиксацией ноги вперед книзу).

«Переменный» шаг (3 шага вперед с фиксацией ноги назад на носок).

«Припадание» (из стойки на носках шаг в сторону в полуприсед).

Подводящие упражнения:

«пассе» у опоры;

«пассе» на середине (шаги назад с фиксацией согнутой ноги – носок у колена, колено максимально в сторону);

«пассе» – с подниманием на носок;

«пассе» в подскоке на опорной и т. д. (выполнять в полуприседе, не прыгать вверх).

В разминку включается игровой стретчинг и другие виды разминок, способствующие развитию двигательных навыков, а также работа с индивидуальными (групповыми) упражнениями, составление и отработка танцевальных композиций.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ ТЭ-2.

В первой половине года обучения:

1. Совершенствование осанки.
2. Совершенствование полученных знаний у опоры (боком).
3. Развитие координации средствами хореографии.
4. Развитие и совершенствование двигательных навыков на середине.

Во второй половине года обучения:

-Методика обучения гранд плие по 4-й позиции, дубль фраппе в положении на носок, батман сотеню, пикке, балансуа, позы аттетюд, арабеск, экарте.

-Совершенствование: релевелянт на 90°, шажман де пье с поворотом на 360, сиссон ферме.

-Упражнения на середине.

-Разучивание пор де бра I–II форма.

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

Temps lie – упражнение, развивающее слитность перехода из одной позы в другом приеме pas degage (дегаже). Подразделяется на три вида. В первом фиксируются позы партер, в положение на носок, во втором – позы на 45° в положение книзу, в третьем – позы на 90° (т. е. вперед и выше).

Temps lie par terre. Исходное положение – V позиция, правая впереди, в полповорота направо. Выполняется *demi-plie*, затем правая нога скользящим движением отводится вперед, на носок, левая остается в *demi-plie*. Далее выполняется *pas degage* вперед через проходящее *demi-plie*, левая отводится назад на носок и приставляется в V-ю позицию назад в *demi-plie*. Руки во время отведения правой ноги вперед на носок из подготовительной позиции поднимаются в I-ю позицию. При выполнении *pas degage* левая рука поднимается в III-ю позицию, правая отводится во II-ю. При возвращении ноги в V-ю позицию назад левая рука опускается из III-й в I-ю позицию. Центр тяжести туловища во время отведения правой ноги вперед на носок удерживается на левой ноге, при выполнении *pas degage* центр тяжести туловища переносится на правую ногу. Движение сопровождается поворотом головы. При отведении правой руки из I-й позиции во II-ю голова одновременно поворачивается в том же направлении. При опускании левой руки из III-й позиции в I-ю взгляд направлен на кисть этой же руки. Правая из *demi-plie* скользящим движением отводится во II-ю позицию. После этого выполняется *pas degage* через проходящее *demi-plie*. Левая отводится в сторону на носок и закрывается в V-ю позицию вперед в *demi-plie* с одновременным поворотом направо. При отведении правой в сторону, левая рука переходит из I-й позиции во II-ю. При выполнении *pas degage* руки сохраняют II-ю позицию и опускаются в подготовительное положение с одновременным приставлением левой в V-ю позицию. Центр тяжести туловища во время выполнения *pas degage* перенести с левой ноги на правую. Поворот головы при отведении левой руки из I-й позиции во II-ю выполняется в том же направлении. На завершающем *demi-plie* она сохраняет это же положение. После этого все упражнение повторяется с другой ноги.

Temps lie par terre назад выполняется по той же схеме, но сначала *pas degage* выполняется назад, затем отводится в сторону на носок нога, стоящая сзади в V-й позиции. Изучать это упражнение рекомендуется медленно, разложив выполнение на два музыкальных такта в 4/4. На 1/4 выполняется *demi-plie*, на 1/4 отводится нога, на 1/4 выполняется *pas degage*, на 1/4 фиксируется поза и т. д. Основная задача этого упражнения – развитие плавной, слитной и мягко протекающей связи всех элементов, из которых оно складывается. В дальнейшем *temps lie* можно выполнять на два музыкальных такта в 3/4, то есть фиксировать каждую позу на первую долю музыкального такта. При выполнении необходимо отрабатывать непрерывную слитность *demi-plie*, *pas degage* и фиксацию позы.

Совершенствование элементов экзерсиса на середине

Адажио – совершенствование поз: аттетюд, арабеск, экарте, равновесий, пор де бра.

Малая аллегрó группа прыжков – совершенствование соте, эшаппе; изучение жете, ассамбле, сиссон семплé.

Средняя группа прыжков: Изучение - сиссон уверт, сиссон ферме в первой половине года, сиссон на первый арабеск.

Совершенствование прыжков: со сменой положения ног впереди, сиссон ферме.

Большая группа прыжков: Совершенствование - гранд жете, шагом касаясь, сгибая и разгибая ногу, перекидной.

Группа хореографических прыжков: прыжки, сгибая ноги вперед, сгибая ноги назад, толчком двух прыжок, касаясь, прыжок ноги врозь, толчком двумя в шпагат, правая или левая нога вперед, прыжок шагом, шагом в кольцо.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ:

ПОЛЬКА (в продвижении вперед, назад и в повороте на месте и в повороте на 180° в продвижении).

Задача: научить выполнять элементы слитно и выразительно.

«ФЛИК-ФЛЯК» в цыганском стиле;

«МОЛОТОЧКИ» – русском стиле;

«КОВЫРЯЛОЧКА» – в татарском стиле;

«ГАРМОШКА» – в татарском стиле;

«КОВЫРЯЛОЧКА» – в кавказкам стиле;

«КОВЫРЯЛОЧКА» - в русском стиле;

Танцевальные движения в молдавском стиле;

Вальсовый шаг в продвижении по кругу;

Баланс (покачивание из стороны в сторону)

Поворот «сотеню» (скрестный поворот на лево и на право)

Работа с индивидуальной программой (групповой) гимнасток, составление и изучение показательных выступлений.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ ТЭ-3.

Задачи хореографической подготовки:

1. Совершенствование осанки.
2. Совершенствование координации движений у опоры и на середине.
3. Развитие устойчивости «апломба» в упражнениях на полупальцах у опоры и на середине в сочетании с элементами ИВС (перевороты в сторону, вперед, назад, равновесия, прыжки).
4. Выполнение элементов экзерсиса у опоры и середине.
5. Совершенствование изученного материала классического экзерсиса.
6. Методика обучения элементов у опоры: пуанте, пти батман, дубль батман тандю, дубль батман фондю, дубль батман фразпе, батман сотеню, томбе, ронд де жамб ан леер.

Методика обучения:

Double battement tendu (дубль батман тандю) – при выполнении дубль батман тандю центр тяжести туловища распределяется на опорной ноге. Из положения ноги на носок в любом из направлений (вперед, в сторону, назад) стопа мягко опускается с касанием пяткой пола, сохраняя выворотное положение ноги и не допуская движения всем туловищем в сторону опускающей пятки, и скольжением стопы по полу возвращается в ИП.

Pièce (пикке) – «колющее» – то есть быстрое, четкое касание носком пола, сохраняя выворотное положение стопы. Центр тяжести – на опорной ноге, мышцы туловища и ног максимально подтянуты.

Упражнение выполняется по 2, 4, 8 раз в одну сторону в зависимости от сочетания с другими элементами.

Pouette (пуанте) – однократное, мягкое касание носком пола, сохраняя «выворотное» положение ноги. Центр тяжести – на опорной ноге, мышцы туловища и ног максимально подтянуты.

Petit battement (пти батман) – маленькие, мелкие батманы. Выполняются «крестом» по 4, 8 раз в одном направлении или в сочетании с другими элементами по I, V позициям. Выполняется быстрым скольжением ноги, успевая дотягивать фаланги пальцев в положение на носок или в положение книзу, сохраняя «выворотное» положение ног.

Balance (балансе) – выполняется по первой позиции, скользящим движением всей стопой в положение вперед книзу – назад книзу или наоборот, сохраняя выворотное положение ног. Выполняя движение вперед с полунаклоном назад и поворотом головы в сторону движения. Выполняя движение назад с полунаклоном вперед, с поворотом головы в сторону движения.

Tombee (томбе) – выполняется на V-ой позиции «крестом» по одному, из стойки на носках скольжение носком согнутой ноги по опорной до уровня колена и разгибанием в одном из направлений (вперед, в сторону, назад) с распределением центра тяжести на разгибающую ногу в выпад.

Возвращение в ИП скользящим движением, приставляя к опорной. По мере усвоения элемента приступить к выполнению упражнения в прыжке и в сочетании с другими элементами.

Double battement fondu (дубль батман фондю) – выполняется из пятой позиции или из подготовительного положения в сторону на носок, или в сторону книзу с двойным полуприседом на опорной ноге, рабочая нога в положении *sur le cou de pied* впереди или сзади, сохраняя «выворотное» положение ног. Выполняется «крестом» по одному, два, четыре в зависимости от сочетания с другими элементами. Выполнять мягко и плавно, одновременно сгибая и разгибая обе ноги.

Double battement frappe (дубль батман фραπε) – выполняется из подготовительного положения в сторону на носок или в сторону книзу. Осуществляя фиксированный удар стопой согнутой ноги сначала впереди в положении *sur le cou de pied*, затем сзади или наоборот, а затем разгибание в одном из направлений (вперед, в сторону, назад). Сначала обучение элемента производится в положение на носок, в дальнейшем в положение книзу, сохраняя «выворотное» положение ног. Центр тяжести туловища на опорной ноге.

Rond de jamb en l'air (ронд де жамб ан леер) – круговое движение голенью в воздухе. Обучается после усвоения элемента *relevelent*, *passee* и *developpe*. Выполняется из пятой позиции.

Подводящие упражнения:

1. ИП – V-я позиция ног, стоя лицом или боком к опоре удержание ноги в сторону (не менее восьми счетов).

2. ИП – V-я позиция ног, стоя лицом или боком к опоре:

1-4 – *relevelent* в сторону

1-4 – удержание

1-2 – согнуть правую в сторону (носок у колена)

3-4 – правая в сторону

1-4 – правую в ИП Сначала выполняется в медленном темпе, затем в более быстром. По мере усвоения выполняется «припорасьон» из I или V позиции (правую открыть в сторону или выполнить взмах в сторону). При выполнении движения *en dehors* (наружу), рабочая нога сгибается до положения носок у колена, голень описывает эллипсообразное движение, сохраняя «выворотное» положение стопы, начиная движение вперед, затем разгибая в сторону. Выполняется не менее

4 раз. При выполнении движения *en dedans* (внутри) рабочая нога сгибается до положения носок у колена, затем голень описывает эллипсообразное движение сначала назад, затем разгибается в сторону.

Выполняя упражнение, следить за неподвижным положением тазобедренного сустава. Центр тяжести туловища на опорной ноге, сохраняя «выворотное» положение в тазобедренном суставе, включая в работу только голень, оставляя неподвижным коленный сустав.

После освоения элемента в медленном темпе выполняется в быстром темпе по два, четыре раза в обе стороны и в сочетании с другими элементами экзерсиса и элементами ИВС. Например:

ИП – V позиция ног, стоя левым боком к опоре правая рука в подготовительном положении

1 – «припорасьон» (правую вперед, правую руку в первую позицию)

2 – правую в сторону, правую руку во вторую позицию

1–4 – ронд де жамб ан леер (*en dehors* – наружу)

5–8 – ронд де жамб ан леер (*en dedans* – внутрь)

1–2 – переворот вправо (колесо)

3–4 – переворот влево (колесо)

5 – согнуть правую в сторону (носок у колена)

6 – полуприсед на левой, правую вперед

7–8 – поворот *en dehors* (наружу)

Упражнения на середине:

Все элементы экзерсиса, усвоенные у опоры, совершенствуются на середине, как в отдельности, так и в сочетании с другими элементами.

Задачи: совершенствовать осанку, закрепить знания и умения, выработать устойчивость (апломб).

Адажио (*adagio*) – включает в себя элементы: девелопе, релевелиан, позы: аттетюд, тербушон на 45° и выше, пор де бра, равновесия, тан лие на 45° вперед книзу, арабеск, экорте.

Аллегро (*allegro*) – изучение и совершенствование хореографических прыжков.

Малая группа прыжков – соте, шажман де пье, жете, глиссад, ассамбле, сиссон симпл.

Средняя группа прыжков – сиссон ферме, прыжок со сменой положения ног впереди.

Большая группа прыжков – гранд жете (прыжок шагом), шагом касаясь, па де ша (назад), ентрелесе (перекидной, в равновесие), прыжок согнувшись, согнув левую, руки вверх, прыжок согнувшись и прыжок согнувшись ноги врозь, прыжок согнувшись, согнув одну, руки вверх, гранд жете ан турнан.

Прыжки в народном танце: разножка, пистолет, олень, коза, дуга.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ:

Амбуате (*EMBOÛTE*). Прыжки со сменой положения согнутых ног в положении на щиколотке ку де пье (*cou de pied*). При обучении выполнять лицом к опоре, фиксируя положение ног на щиколотке. По мере усвоения выполнять в повороте вдоль опоры с перехватом рук за опору, затем на середине, руки на пояс или в подготовительном положении или левая в подготовительной, правая в III позиции. По мере усвоения то же самое с положением согнутых ног вперед книзу.

«ШЕЛОХО» – в армянском стиле;

«МОТАЛОЧКА» в русском стиле;

«РОНД» в восточном стиле;

«МАМБО» в латиноамериканском стиле;

Современная хореография;

Работа с индивидуальной (групповой) программой гимнасток, составление и отработка танцевальных композиций.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ ТЭ-4.

Задачи хореографической подготовки:

1. Совершенствование пройденного материала в группе ТЭ-3.

2. Совершенствование устойчивости, «апломб».

3. Совершенствование элементов экзерсиса: дубль батман тандю, дубль батман фондю, батман фραπε, ронд де жамб ан леер.

4. Методика обучения подготовительных упражнений для выполнения пируэта. Из II, IV, V-й позиций в первой половине года обучения, выполнение у опоры во второй половине года обучения на середине.

5. Упражнения на середине: адажио – совершенствование элементов, гранд плие, томбе, пор де бра с растяжкой, позы аттетюд, тербушон, арабеск, экорте. Изучение тан лие на 45° с подготовкой к пируэту в первой половине года обучения, с пируэтом во второй половине года обучения.

6. Совершенствование и методика обучения аллегро:

Малая группа прыжков: глиссад, жете, ассамбле; выполнение прыжков с поворотом на 90° и на 180° соте, шажман де пье, эшапе (во II половине года обучения).

Средняя группа прыжков: сиссон увер, сиссон ферме, энтрелесе (перекидной).

Большая группа прыжков: гранд жете, гранд па де ша, энтрелесе жете ранверсе.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ:

Разновидности «веревочки» в русском стиле; восток; рок-н-ролл; диско; современная хореография.

Работа с индивидуальной (групповой) программой гимнасток, составление и отработка танцевальных композиций.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ ТЭ-5.

Задачи хореографической подготовки ТЭ-4.

1. Совершенствование пройденного материала ТЭ-3.

2. Методика обучения пируэта на 540°, 720° у опоры и на середине.

3. Методика обучения элементам экзерсиса на полупальцах .

4. Совершенствование пластики и координации движений в сочетании с элементами ИВС.

5. Методика обучения тан лие на 90° в первой половине года обучения, с пируэтом на 540°, 720° во второй половине года обучения.

6. Методика обучения выполнения элементов экзерсиса на середине в повороте на 90°, 180°, 360° – турлян. Элементы: батман тандю, батман жете, ронд де жамб партер, батман фондю, батман фραπε, гранд батман, позы аттетюд, арабеск, экорте, равновесие с захватом и без захвата. Турлян – выполнение элементов экзерсиса в повороте на носке опорной ноги с фиксацией пятки после поворота.

7. Методика обучения хореографическим прыжкам в повороте на 360° (ан турнан): соте, шажман де пье, эшапе, сиссон увер, сиссон томбе.

8. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

Упражнения на середине

Методика обучения выполнения тан лие на 90° в первой половине года обучения, с пируэтом на 540°, 720° во второй половине года обучения

Методика обучения элементам экзерсиса – турлян с поворотом на 180°. Методика обучения хореографическим прыжкам средней группы в повороте на 360° (ан турнан): соте, шажман де пье, эшапе, сиссон увер, сиссон томбе.

Temps lie на 90°

Данный вид упражнения отличается от рассмотренного выше тем, что вместо скользящего отведения ноги выполняется *battement developpe с demi-plie*.

Исходное положение – V-я позиция, правая нога впереди, в полповорота направо. Сначала правая выполняет *battement developpe* вперед с одновременным *demi-plie* на левой. Затем выполняется *pas degage* с широким поступательным движением вперед на всю ступню через вытянутые полупальцы и фиксируется *attitude croisee* назад. Разгибая левую (через батман тандю), приставить назад в V-ю позицию с поворотом направо (*en face*). Руки при выполнении *battement developpe* поднимаются в I-ю позицию. Вовремя *pas degage* правая рука отводится во II-ю позицию, левая – в III-ю; во время возвращения левой ноги в V-ю позицию правая рука остается во II-й позиции, левая опускается в I-ю.

Поворот головы сопровождает движение рук.

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

Данное упражнение выполняется назад по той же схеме.

Изучается *temps lie* на 90° медленно, на два музыкальных такта в 4/ 4: 1/4 – сгибание ноги в положение «у колена», 1/4 – *battement developpe*, 1/4 – *pas degage*, 1/4 – фиксация позы. Затем: 1/4 – опускание левой ноги в V-ю позицию и сгибание правой в положение «у колена», 1/4 – *battement developpe*, 1/4 – *pas degage*, 1/4 – фиксация позы и т. д. Когда *temps lie* на 90° будет хорошо усвоено в медленном темпе, можно приступить к выполнению в более быстром темпе. При изучении *temps lie* на 90° необходимо добиваться предельной слитности, точности и апломба движения, что воспитывает у занимающихся чувство пластичности и законченности формы, которая затем будет необходима в более сложных и трудных формах движения. В этом заключается назначение и ценность данного учебного материала.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ:

Танцевальные движения в испанском стиле; совершенствование изученного материала. Работа с индивидуальной (групповой) программой гимнасток, составление и отработка танцевальных композиций.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

Задачи:

1. Совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры, на середине и с элементами ИВС.
2. Совершенствование техники турлянь и поворотов (пируэтов) на 720° , 1080° (у опоры и на середине с элементами ИВС).
3. Тан лие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720° , 1080° .
4. Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.
5. Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений. Изучение современных стилей: модерн, джаз, хип-хоп, рэп, рок-н-ролл, брейк.
6. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

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

Равновесия:

Равновесие шпагатом.

Равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками.

Равновесие кольцом.

Фронтальное.

Равновесие шпагатом с наклоном вперед.

Заднее равновесие.

Способы выполнения шпагатов:

Скольжением.

Перемахом из упора лежа.

Из стойки перемахом.

Прыжком.

Переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку.

Мосты

Мост на предплечьях.

Мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперед).

Мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги.

Мост кольцом – свободная нога согнута назад к голове.

Мост шпагатом – свободная нога поднята в вертикальное положение.

Мост с захватом руками за голень (мост-складка).

Упоры:

Упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь).

Высокий угол – ноги приближены к груди.

Упор на локтях (с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук).

Упор на локте (с поддержкой свободной рукой за опору).

Упор на локте (но свободная рука отведена в сторону или вверх), можно ноги врозь.

Горизонтальный упор (на полусогнутых руках без опоры на локти).

Горизонтальный упор на прямых руках (руки выпрямлены).

Кувырки:

Кувырок в группировке.

Длинный кувырок.

Из широкой стойки ноги врозь.

Из стойки на голове – перекатом.

Из стойки на руках.

Кувырок назад из упора присев, в положение полушпагата, на 1 или 2 колена; в прямой шпагат.

Кувырок назад, согнувшись.

Кувырок назад через стойку.

Перекидки:

Махом одной, толчком другой.

Перекидка на одну через стойку шпагатом.

Перекидка назад (махом одной, толчком другой).

Перекидка назад в шпагат.

Перекидка через стойку на предплечья.

Толчком двумя через стойку.

Перекидка со сменой.

Перекидка назад в равновесие.

Перекидка назад в шпагат (перемах).

Перекидка вперед и назад через 1 руку.

Перекидка через стойку на предплечья.

Перевороты колесом:

Перевороты вправо, влево.

Колесо прыжком.

Колесо через 1 руку.

Стойки:

Стойка на лопатках с опорой на руки под спину.

Стойка на лопатках (руки на полу).

3. Стойка на лопатках (руки вдоль тела).

4. Стойка на лопатках наклонно под углом 45° согнув ноги.

5. Стойка на голове.

6. Стойка на предплечьях.

7. Стойка в полушпагате.

8. Стойка на руках в полушпагате, шпагатом.

9. Стойка на груди.

10. Стойка на предплечьях шпагатом.

11. Стойка на предплечьях кольцом одной.

12. Стойка на предплечьях кольцом двумя.

13. Стойка на руках шпагатом, кольцом одной, двумя.

14. Стойка с прогибанием (мексиканка) (с отведением и без отведения плеч).

15. Стойка углом с прогибанием в груди (стульчик или в горизонтальном положении).

16. Стойка на руке (ноги вместе), свободная рука в сторону.

17. Стойка на руке, ноги врозь.

18. Стойка на руке с прижатой рукой.

19. Стойка на руке флагом.

20. Стойка на руке флагом ноги врозь.

21. Стойка кувирком, перекатом, колесом, толчком, силой из стойки на голове.

22. Повороты в стойке на 180, 360, 540, 720°.

Перекаты

Рекомендуемые группы элементов художественной гимнастики:

Гибкость и волны.

Повороты.

Равновесия.

Прыжки.

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

Работа с индивидуальной (групповой) программой гимнасток, составление и отработка танцевальных композиций.

Обозначения, используемые в программе:

ЭНП - этап начальной подготовки

ТЭ – тренировочный этап

ИВС – избранный вид спорта

ОМУ - общее методическое указание

ИП – исходное положение

м/р – музыкальный размер

И – выполнение упражнения из-за такта

«крестом» – выполнение упражнения в три направления: вперед, в сторону, назад и повторяем в сторону для завершения музыкальной фразы (или в обратном порядке)

«круазе» – закрытое положение ног

«эфассе» – открытое положение ног

«подъем» – положение натянутого носка

«припорасьон» – подготовительное движение рукой или ногой перед выполнением элемента

«алянже» – завершающее упражнение: мягкое дотягивание рукой, кистью и фалангами пальцев рук; сопровождение движения поворотом головы; дотягивание ноги с повышением высоты ее удержания.

Литература:

- Барышникова Т. Азбука хореографии.- М.: Рольф, 2001.
- Всероссийская федерация художественной гимнастики Санкт-Петербург
Государственная Академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта.
Учебник /Под. ред. Проф. Л.А.Карпенко.-М.,2003.
- Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду.- М.: Айрис-пресс, 2003.
- Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмичные упражнения и танцы для детей.- М.: Гном-Пресс, 2000.
- Колчеев Ю.В., Колчеева Н. М. театрализованные игры в школе.- М.: Школьная Пресса, 200.-96с.
- Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе.- М.: Терра-Спорт, 2001.-96с.
- Мошкова Е.И. Ритмика и балльные танцы.- М.: «Просвещение», 1997.
- Назарова А.Г. Игровой стретчинг (методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста).- С.- Петербург: «Школа творчества», 2003.
- Петрова Т.И., Сергеева Е.Л., Петрова Е.С. театрализованные игры в детском саду: Разработки занятий для всех возрастных групп с методическими рекомендациями.- М.: Школьная Пресса, 2000.
- Смит Л. Танцы. Начальный курс / Л. Смит; Пер. с англ. Е. Опрышко; оформ. Дизайн-студии «дикообраз».-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001.-48с.
- Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
- И. А. Шипилина Хореография в спорте./ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.