

Департамент по образованию администрации Волгограда  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МОУ ДЮОЦ Волгограда  
от «28» августа 20 19 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МОУ ДЮОЦ Волгограда  
Т.М. Минина  
«28» августа 20 19 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по художественной гимнастике «Хореография»**

Возраст учащихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
Анисимова Галина Николаевна,  
Ганжа Марина Николаевна,  
педагоги дополнительного образования

г. Волгоград, 2019

## Содержание

№ п/п	Разделы программы	Стр.
	<b>Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	10
	<b>Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	11
2.3.	Формы аттестации	11
2.4.	Оценочные материалы	12
2.5.	Методические материалы	12
2.6.	Список литературы	15
<b>3</b>	<b>Приложение</b>	
	Приложение 1 (Нормативы по хореографии для перевода в группы начальной подготовки второго года обучения)	16
	Приложение 2 (Нормативы по хореографии для перевода в тренировочные группы первого года обучения)	19
	Приложение 3 (Нормативы по хореографии для перевода в тренировочные группы второго года обучения)	22
	Приложение 4 (Нормативы по хореографии для перевода в тренировочные группы третьего года обучения)	24
	Приложение 5 (Нормативы по хореографии для перевода в тренировочные группы четвертого, пятого года обучения)	26
	Приложение 6 (Нормативы по хореографии для перевода в группы совершенствования спортивного мастерства первого года обучения)	28

## **Раздел № 1 № «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Программа разработана на основании следующих документов:**

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письма Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

#### **Общая характеристика программы:**

Программа «Хореография» соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности художественной гимнастики и хореографии.

При занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи и технической подготовки: освоение различных элементов и комбинации.

На занятиях хореографии изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не носит механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения, т. е. способности создавать индивидуальный образ в композиции. В свою очередь, для создания образа

необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** 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 занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

**Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение в учащихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения.

Структура программы «Хореография», её содержательная часть и организационно-педагогической основа обучения позволяют вести:

- групповую форму работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полно раскрыть их творческий потенциал и формировать стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

**Отличительная особенность** данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами.

В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений, при наличии специального оборудования можно организовать просмотр видео. Следует отметить, что по подбору средств (в особенности по разнообразию и сложности прыжков, поворотов и равновесий) хореография в гимнастике ближе к мужской хореографии. Хотя пластические закономерности женской хореографии сохраняются.

**Адресат программы** - возраст учащихся (девочек и девушек), участвующих в реализации данной образовательной программы: от 7 до 17 лет. Учебные группы по предмету «хореография» являются сводными и формируются из учащихся-гимнасток 3 - 8 годов обучения для подготовки соревновательной программы, выставляемой на соревнования по художественной гимнастике.

Обучение в группах по хореографии в художественной гимнастике строится с учётом возрастных особенностей учащихся, их творческого потенциала и состояния здоровья.

**Уровень программы, объем и срок освоения программы** - общее количество учебных часов - 216 часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы; продолжительность программы 1 год.

Уровень программы – базовый.

**Формы обучения** – очная форма.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом. Общее количество учебных часов в год – 216 часа.

**Особенности организации образовательного процесса** - группы учащихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом кружка; состав группы на учебный год постоянный. Максимальное количество человек в группе 30 человек, минимальное - 15 человек.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется на классической основе, разработанной в балете, является лишь частью учебно-тренировочного процесса и взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Занятия хореографии в гимнастике учитывают практическую целесообразность каждого задания. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (техническую, воспитательную).

Изучение теоретического материала осуществляется в форме мини-лекций или беседы. Практическая часть занятий проводится в виде практических заданий, оттачивания хореографических элементов, повышения спортивного мастерства.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью программы** является создание условий для развития и совершенствования способностей учащихся, оздоровление детей в процессе

занятий хореографией, обогащение и расширение знаний учащихся в области хореографии.

Основными задачами хореографической подготовки являются:

**Образовательные (предметные) задачи:**

- освоить основные понятия и стили хореографического творчества;
- сформировать систему знаний, умений и навыков по гимнастике, классическому, современному, народно-сценическому танцам;
- углубить ранее сформированные знания, умения и навыки;
- познакомить с расширенной терминологией танцевальных направлений;

**Личностные задачи:**

- развивать специальные эстетические качества: музыкальность, выразительность и артистизм;
- воспитать культуру общения и поведения в коллективе, чувство ответственности, уважения к сверстникам, себе;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям танцами и спортом (здоровому образу жизни);
- развивать основные психические процессы и качества: наблюдательность, внимание, фантазию, воображение;
- развивать пластическую выразительность движений, чувство ритма, смелость публичного самовыражения;
- укрепить мышечный аппарат у учащихся, исправить нарушения осанки;

**Метапредметные задачи:**

- развивать чувство ритма, музыкальный слух, пластику движений;
- развивать у детей способности к самостоятельной и коллективной деятельности;
- воспитать чувство ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим и культуру поведения;
- воспитать способности к самосовершенствованию, саморазвитию, самопознанию;
- обеспечить социализацию учащихся в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план по предмету «Хореография»

№ п/п	Раздел, тема	количество часов			Формы аттеста ции/ контроля
		всего	теор. занят ия	практ. заняти я	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Опрос
1.1	История развития хореографии.	2	2	-	

<b>2.</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	Показ элементов
2.1	Элементы классического танца у опоры.	30	-	30	
2.2	Элементы классического танца на середине зала.	20	-	20	
<b>3.</b>	<b>Элементы историко-бытовых и народных танцев</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	Демонстрация
3.1	Вальсовый шаг.	10	-	10	
3.2	Танцевальные соединения из шагов вальса, польки, мазурки.	12	-	12	
<b>4.</b>	<b>Элементы свободной пластики</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	Демонстрация
4.1	Различные сочетания шагов и бега.	14	-	14	
4.2	Волны и взмахи.	16	-	16	
<b>5.</b>	<b>Элементы современных танцев</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	Выполнение нормативов
5.1	Элементы современных танцев: самба, румба.	8	-	8	
5.2	Элементы современных танцев: рок-н-ролл, хип-хоп, диско.	10	-	10	
5.3	Элементы современных танцев: модерн, элементы джаз-гимнастики	10	-	10	
<b>6.</b>	<b>Равновесия</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	Демонстрация
6.1	Разновидности равновесий у опоры.	12	-	12	
6.2	Разновидности равновесий на середине.	16	-	16	
<b>7.</b>	<b>Повороты</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	Демонстрация
7.1	Разновидности поворотов	28	-	28	
<b>8.</b>	<b>Прыжки</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	Выполнение нормативов
8.1	Разновидности прыжков на середине.	28	-	28	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>2</b>	<b>214</b>	

### Содержание учебного плана 1 год обучения

#### *Раздел 1.*

#### **Тема 1. История развития хореографии.**

**Теория:** История развития хореографии, роль хореографии в художественной гимнастике.

**Практика:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

#### *Раздел 2. Элементы классического танца.*

#### **Тема 1. Элементы классического танца у опоры.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** У опоры: деми и гран плие в сочетании с релевэ, волнами, взмахами, пор де бра с различными движениями руками в 1-3 и 4 позициях. Батман тандю и батман тандю жетэ с подъемом на полупальцы, с поворотами на 90 град. к опоре и от опоры; дубль батман тандю в сторону. Батман фондю в сочетании с рон де жамб пар тер и рон де жамб ан лер; то же с подъемом на полупальцы. Батман девлоппэ с полуприседом на опорной ноге и подъемом на полупальцы в сочетании с волнами, взмахами, выпадами, наклонами. Гран батман жетэ во всех направлениях; гран батман жетэ с отведением ноги на  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  круга.

## **Тема 2. Элементы классического танца на середине.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** На середине: выполнение ранее пройденных элементов у опоры в облегченном варианте (без подъема на полупальцы, в более медленном темпе, в упрощенных сочетаниях).

## ***Раздел 3. Элементы историко-бытовых и народных танцев.***

### **Тема 1. Вальсовый шаг.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** Вальсовый шаг вперед, назад, в сторону с движениями рук, волнами, равновесиями. Вальсовый шаг с поворотом.

### **Тема 2. Танцевальные соединения из шагов вальса, польки, мазурки.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** Различные сочетания шагов, галопа, польки, поворотов на двух ногах, скачков. Различные танцевальные соединения из шагов вальса, польки, мазурки. Элементы венгерских, цыганских, испанских танцев.

## ***Раздел 4. Элементы свободной пластики.***

### **Тема 1. Различные сочетания шагов и бега.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** Различные сочетания шагов и бега. Высокий шаг и бег, острый шаг и бег.

### **Тема 2. Волны и взмахи.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** Волны и взмахи. Волны руками, сочетания волн руками с танцевальными шагами, равновесиями. Прямая, обратная, боковая волны в сочетании с наклонами и выпадами. Одноименные и последовательные взмахи руками, взмахи туловищем, целостные взмахи из различных исходных положений (круглый присед, сед на пятках, стойки на одной, другая вперед на носок).

## ***Раздел 5. Элементы современных танцев.***

### **Тема 1. Элементы современных танцев: самба, румба.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** разучивание элементов современных танцев: самба, румба.



**Тема 2. Элементы современных танцев: рок-н-ролл, хип-хоп, диско.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** разучивание элементов современных танцев: рок-н-ролл, хип-хоп, диско.

**Тема 3. Элементы современных танцев: модерн, элементы джаз-гимнастики.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** разучивание элементов современных танцев: модерн, элементы джаз-гимнастики и др.

### ***Раздел 6. Равновесия.***

**Тема 1. Разновидности равновесий у опоры.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** заднее равновесие. Равновесие с захватом ноги рукой вперед, в сторону, сочетания равновесий с танцевальными шагами, прыжками, поворотами.

**Тема 2. Разновидности равновесий на середине.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** вертикальное равновесие на носке, свободная нога вперед, в сторону, назад, переднее равновесие с различными положениями рук, заднее равновесие. Равновесие с захватом ноги рукой вперед, в сторону, сочетания равновесий с танцевальными шагами, прыжками, поворотами.

### ***Раздел 7. Повороты.***

**Тема 1. Разновидности поворотов**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** Повороты махом одной ногой вперед, назад на 180 град. В равновесие (на середине); одно- и разноименные повороты на 360 град., 540, 720 град. свободная нога в различных положениях; одно и разноименные повороты на 180 и 360 град. Одноименные повороты на 180 и 360 град. в наклоне вперед, другая нога назад; в приседе на одной, другая нога в сторону (на середине).

### ***Раздел 8. Прыжки.***

**Тема 1. Разновидности прыжков на середине.**

**Теория:** (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

**Практика:** Прыжки толчком двумя ногами: касаясь в кольцо, кольцом двумя, согнув ноги вперед с поворотом на 180 и 360 град., ноги врозь в шпагат, согнувшись, сиссон (на середине). Прыжки толчком одной ноги: со сменой ног впереди в вертикальное равновесие; прыжки в шпагат, со сменой ног в шпагат, в шпагат кольцом; перекидной, со сменой ног в шпагат кольцом, со сменой ног в шпагат и поворотом на 90 град. (на середине).

## 1.4. Планируемые результаты освоения программы «Хореография»

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

### **Предметные результаты:**

#### **Учащаяся будет знать:**

- основные понятия и стили хореографического творчества;
- знание системы знаний, умений и навыков по гимнастике, классическому, современному, народно-сценическому танцам;
- знание профессиональной терминологии.

#### **Учащаяся будет уметь:**

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, сопутствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в художественной гимнастике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- овладеет навыками музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- овладеет навыками сохранения собственной физической формы;
- овладеет навыками публичных выступлений.

### **Личностные результаты:**

- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма;
- воспитание культуры общения и поведения в коллективе, чувства ответственности, уважения к сверстникам, себе;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям хореографии и спортом;
- развитие основных психических процессов и качеств: наблюдательности, внимания, фантазии, воображения;
- развитие пластической выразительности движений, чувства ритма, смелости публичного самовыражения;
- укрепление мышечного аппарата у учащихся, исправление нарушения осанки;

### **Метапредметные результаты:**

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, пластики движений;
- развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной деятельности;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим и культуру поведения;
- воспитание способности к самосовершенствованию, саморазвитию, самопознанию;
- социализация учащихся в коллективе и возникновение уважительных отношений между учащимися;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
1-й год обучения	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
Этапы образовательного процесса		1-й год обучения					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					

### 2.2. Условия реализации программы

Для занятий по программе требуется:

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал.

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. Ковровое покрытие в зал – 1 шт. (14×14)
2. Станок хореографический – 2 комплекта.
3. Скамейка гимнастическая – 10 шт.
4. Стенка гимнастическая – 15 шт.

Техническое оснащение:

1. Магнитофон или музыкальный центр – 1 шт.
2. Проектор – 1 шт.
3. Экран – 1 шт.
4. Компьютер – 1 шт.

Информационное обеспечение:

1. <http://vfrg.ru/> - сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики.
2. <http://academyviner.com/> - сайт «Международная Академия спорта Ирины Винер».
3. <http://russiasport.su/> - сайт Федерации спортивной хореографии России.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой и должен обладать профессиональными знаниями в хореографическом творчестве.

### 2.3. Формы аттестации

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- выполнение практических заданий;

- грамоты, дипломы, сертификаты, полученные учащимися за участие в спортивных мероприятиях;
- журнал посещаемости;
- протокол соревнований, контрольных тестов и упражнений;
- фото;
- отзыв детей и родителей.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- участие в спортивных профильных мероприятиях городского, областного и всероссийского уровней;
- результаты сдачи контрольных нормативов по хореографии;
- открытое занятие.

### **2.4. Оценочные материалы**

**Способы проверки результатов освоения программы:** педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков:

- Участие в концертных программах, концертах.
- Соревнования различного уровня.

Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по хореографии (см. Приложение 1 – Приложение 6) и достижения в спортивных соревнованиях.

### **2.5. Методические материалы**

На тренировочных занятиях применяются следующие **методы и приемы организации образовательного процесса:**

- словесные – устное объяснений элементов, беседа, диалог, опрос;
- наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом комбинаций;
- практические – выполнение упражнений учащимися.

#### **По уровню деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстративные – восприятие и усвоение информации;
- репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности.

#### **По форме организации образовательного процесса:**

- фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные;
- коллективные, коллективно-групповые, групповые, в парах.

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:

- нагрузку увеличивать постепенно;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть медленным с последующим ускорением;
- важно следить за дыханием и самочувствием учащихся.

Основные методы работы педагога на занятии – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача – активизировать мышление и творческие способности учащихся в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических профессиональных данных учащихся.

Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

На начальных этапах обучения различным танцевальным движениям отводится большая часть занятия, впоследствии время исполнения сокращается за счет ускорения темпа и соединения отдельных движений в комбинации.

#### **Формы организации учебного занятия**

Занятия делятся на групповые сводные по предмету «хореография»: по количеству детей – групповые.

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

#### **Используемые дидактические материалы:**

- учебные и методические пособия;
- материалы интернет-сайтов;
- иллюстрирующие материалы (видеоматериалы и фотографии выступлений учащихся).

#### **Педагогические технологии.**

Тренировка юных спортсменов подчинена общим закономерностям обучения и воспитания. При проведении занятий педагог руководствуется как общими, так и специфическими педагогическими принципами. К первым относится принцип всесторонности, сознательности, активности, постепенности, повторности, наглядности, индивидуальности. К специфическим принципам спортивной тренировки относятся:

- единство общей и специальной подготовки спортсмена (общая подготовка создает базу, на основе которой учащиеся совершенствуются в избранном виде спорта, расширяют функциональные возможности организма, развивают морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает формирование навыков и умений, связанных с особенностями спортивной деятельности);

- непрерывность тренировочного процесса (каждое последующие занятие наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их);
- постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок (рост достижений обусловлен повышением объема и интенсивности нагрузок, усложнением требований).

На занятиях используются следующие педагогические технологии:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (педагогика сотрудничества, внутреннего самосознания и раскрытия личности);
- технология саморазвивающего обучения.

#### **Алгоритм учебного занятия**

Алгоритм учебного занятия включает следующие этапы:

- предъявление теоретического материала (в виде мини-лекции или беседы) теоретического материала;
- выполнение практический заданий (на закрепление полученных знаний);
- рефлексия (чему научились/что узнали/как к этому относимся/как будем использовать новое знание).

**Правила безопасности и охрана труда** на занятиях хореографией проводятся в соответствии с инструкциями по охране труда МОУ ДЮЦ Волгограда.

## 2.6. Список литературы

### Основная учебная литература:

1. Базарова Н. Классический танец. Л.: Искусство, 2005.
2. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. М.: Лань, Планета музыки, 2011. 624 с.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. «Респект Люкс» СП.: 2005.
4. Джозеф С. «Тело танцора», 2013.
5. Есаулов, И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / И.Г. Есаулов. М.: Лань, Планета музыки, 2015. 256 с.
6. Захаров Р. Искусство балетмейстера. М.: Искусство, 2005.
7. Захаров Р. Сочинение танца. М.: Искусство, 2008.
8. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие / В.Ю. Никитин. М.: ГИТИС, 2011. 472 с.
9. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. М.: Человек, 2014. 120 с.
10. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике / В.Ю. Сосина. М.: Олимпийская литература, 2009. 136 с.

### Дополнительная учебная литература:

1. Балет, танец, хореография / ред. Н. Александрова. М.: СПб: Лань, 2008. 416 с.
2. Вашкевич, Н.Н. История хореографии / Н.Н. Вашкевич. М.: Книга по Требованию, 2012. 307 с.
3. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. М.: Лань, Планета музыки, 2015. 128 с.
4. Цорн А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. М.: Лань, Планета музыки, 2011. 544 с.

### Литература для учащихся:

1. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1971.
2. Никитин В. Модерн-джаз танец: начало обучения. М.: 2005.
3. Спиридонова И.А. Сюжетные танцы. М.: «Советская Россия», 2010.
4. Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. М.: «Один из лучших», 2008.
5. Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. М.: «Маренго Интернейшнл принт», 2009.

### Литература для родителей:

1. Борисова В. Гимнастика. Основы хореографии / Вера Борисова. М.: Бибком, 2011. 101 с.
2. Красовская В. Русский балетный театр начала XX века. Хореографы / В. Красовская. М.: Искусство, 2006. 526 с.
3. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. М.: Физкультура и спорт, 1984. 176 с.

### 3. Приложение

#### Приложение 1

#### *Нормативы по хореографии для перевода в группы начальной подготовки второго года обучения*

№ п\п	Упражнение	Оценка
1	Релеве – поднимание «на полупальцы» (в стойку на носках) И.п. – I, III, V, VI позиции ног 1-4 – в стойку на носках 5-8 – в И.п.	зачет – осанка прямая, выполнение медленное, не расслабляя мышц и сохраняя данную позицию ног.
		незачет – не правильное выполнение упражнения
2	Деми плие «полуприсед» И.п. – I – я позиция ног 1-8 – полуприсед 1-8 – в И.п. затем по II и III позиции	зачет – осанка прямая, руки хватом сверху за рейку на уровне груди, локти прижаты к туловищу. Упражнение выполнять с подтянутыми мышцами туловища. Медленное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах в «выворотном» положении
		незачет – не правильное выполнение упражнения
3	Батман тандю И.п. – I – я позиция ног 1-4 – правую в сторону на носок 5-8 – фиксировать в сторону на носок 1-4 - в И.п. 5-8 – держать осанку	зачет – осанка прямая. Центр тяжести перенести на левую ногу. Скользящим движением, медленно сгибая стопу, дотянуть фаланги пальцев. Следить за положением стопы, пятка развернута вниз и максимально поднята над полом. Медленно разгибая стопу, скользящим движением возвращаемся в И.п. Подтянуть все мышцы туловища и ног.



		незачет – не правильное выполнение упражнения
4	Батман тандю жете (взмах) И.п. - I – я позиция ног 1-2 – Батман жете (правую в сторону вниз) 3-4 – держать 5-8 – в И.п.	зачет – осанка прямая, локти прижаты к туловищу. Выполнять быстрым скольжением через батман тандю, т.е. через положение правая в сторону на носок с фиксацией ноги на 25°. Приставить скольжением в И.п. через батман тандю, т.е. через положение правая в сторону на носок
		незачет – не правильное выполнение упражнения
5	Деми ронд – полукруг (ан деор – наружу) И.п. - I – я позиция ног 1-4 – правую вперед на носок 5-8 – фиксировать вперед на носок 1-4 - полукруг в сторону на носок 5-8 – фиксировать в сторону на носок 1-4 в И.п. 5-8 – фиксировать осанку То же самое в обратном порядке (ан дедан – внутрь)	зачет – осанка прямая, перенести центр тяжести туловища на левую. Сохранить «выворотное» положение стопы (пятка развернута вперед. Центр тяжести туловища перенести на левую. Скользящее движение носком по полу. Мышцы туловища не расслаблять. Медленно разгибая стопу.
		незачет – не правильное выполнение упражнения
6	Пассе И.п. – I или III позиция 1-4 – «пассе» 5-8 – фиксировать 1-4 – в И.п. 5-8 – фиксировать осанку	зачет – осанка прямая. Поднимать ногу скольжением большим пальцем правой ноги по внутренней линии опорной ноги до положения носок у колена. Колено максимально отведено в сторону. Не оседать на опорной ноге. Опускать медленно скользящим движением, сохраняя «выворотное» положение.

		Подтянуть все мышцы туловища и ног.
		незачет – не правильное выполнение упражнения
7	Гранд батман – «взмах» И.п. - I или III позиция 1-2 – правой в сторону 3-4 – фиксировать 5-8 – в И.п.	зачет – осанка прямая. Локти прижаты к туловищу (чтобы не допустить движения туловища вместе с ногой). Скользящим движением носком по полу. Сохраняя осанку и «выворотное» положение ноги в тазобедренном и голеностопном суставах. Возвращаться в И.п. через батман тандю (в сторону на носок) медленным скольжением стопы.
		незачет – не правильное выполнение упражнения

**Нормативы по хореографии для перевода в тренировочные группы  
первого года обучения**

№ п\п	Упражнение	Оценка
1	<p>Деми и гранд плие (полуприсед и присед) И.п. – I позиции ног 1-8 – полуприсед 1-8 - полуприсед 1-16 – присед Затем выполняется по II –й и V – й позициям</p>	<p><b>зачет</b> – осанка прямая, руки хватом сверху за рейку на уровне груди, локти прижаты к туловищу. Упражнение выполнять с подтянутыми мышцами туловища. Медленное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставах в «выворотном» положении.</p>
2	<p>Батман тандю крестом по 4 И.п. - I –я или V –я позиция ног спиной к гимнастической стенке 1-4 – правую вперед на носок 5-8 – в И.п.</p>	<p><b>зачет</b> – осанка прямая, руки хватом снизу за рейку. Центр тяжести перенести на левую. Скользящим движением, медленно сгибая стопу, дотянуть фаланги пальцев. Пятка развернута вверх и максимально поднята над полом. Медленно разгибая стопу, скользящим движением возвращаем в И.п. Подтянуть все мышцы. Выполнять аналогично в сторону и назад.</p>
		<p><b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения.</p>

3	<p>Батман тандю жете (взмах) – крестом по 4  И.п. - I – я позиция ног, спиной к гимнастической стенке  1-2 – взмах правой вперед к низу  3-4 – в И.п.  И.п. - I – я позиция ног  1 – взмах правой в сторону  2- держать  3 – правую в сторону на носок  4 – в И.п.</p>	<p><b>зачет</b> – осанка прямая, руки хватом снизу за рейку. Выполнять быстрым скольжением через батман тандю, т.е. правая вперед на носок с фиксацией ноги на 25, 45°  Приставить в И.п. через батман тандю, т.е. скольжением через положение правая вперед на носок («выворотно») Выполнять аналогично в сторону и назад «Выворотно» Фиксировать высоту взмаха. Через батман тендю (скольжением) Мышцы туловища и ног не расслаблять.</p> <p><b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения.</p>
4	<p>Ранд де жамб пар тер – круговое движение носком по полу  И.п. - I – я позиция ног  1-4 – правая вперед на носок  5-8 – держать  1-4 – правую в сторону на носок  5-8 – держать  1-4 – правую назад на носок  5-8 – держать  1-4 – правая в И.п.  5-8 – пауза  И.п. - I – я позиция ног  1-2 – правая вперед на носок</p>	<p><b>зачет</b> – осанка прямая, центр тяжести туловища на левой Пятка развернута вперед-вверх Мышцы туловища и ног не расслаблять. Пятка опущена вниз Мышцы туловища и ног не расслаблять. Пятка опущена вниз Мышцы туловища и ног не расслаблять. Скользящим движением. Мышцы туловища и ног не расслаблять. Выполнять упражнение наружу и внутрь «ан деор» и «ан дедан» 3-4 - держать</p> <p><b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения</p>
5	<p>Релевелянт – медленное поднимание ноги  И.п. - I – я позиция ног  1-4 – правую вперед  5-8 – держать  1-4 – правую в И.п.  5-8 - пауза</p>	<p><b>зачет</b> – осанка прямая. Выполнять медленно, не расслабляя мышц и сохраняя «выворотное» положение ног, через батман тандю – скольжением. Мышцы туловища и ног не расслаблять. Мышцы туловища и ног не расслаблять. Аналогично в сторону и назад</p> <p><b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения</p>

6	<p>Гранд батман – «взмах»  И.п. - I – я позиция ног, спиной к гимнастической стенке  1 – правую вперед на носок  2 – взмах правой вперед  3 – держать  4 – в И.п.  И.п. – V – я позиция ног  1 – взмах правой вперед  2- фиксация высоты  3 – правую вперед на носок  4 – в И.п.</p>	<p><b>зачет</b> – осанка прямая, руки хватом за рейку снизу.  Скользящим движением «выворотно». «Выворотно», туловище не разворачивать  Фиксировать высоту взмаха, мышцы туловища и ног не расслаблять. Аналогично в сторону и назад. Осанка прямая.  Взмах выполнять с максимальной амплитудой. Скользящим движением «выворотно»</p> <p><b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения</p>
---	--	---

**Нормативы по хореографии для перевода в тренировочные группы  
второго года обучения**

№ п\п	Упражнение	Оценка
1	Деми плие Гранд плие	<b>Зачет</b> По 1,2,5 – ой позиции По 1, 2, 4 и 5 – ой позиции
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
2	Батман тандю	<b>Зачет</b> Крестом по 4, по 2 с деми плие и релеве
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
3	Батман тендю жете	<b>Зачет</b> На 25° крестом по 4 и на 45° крестом по 2, с пикке, балансуа, фуэте на 45 ° и в выпад
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
4	Ронд де жамб пар тер	<b>Зачет</b> Деми ронд, с пор де бра
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
5	Сюрле ку де пье Батман фондю	<b>Зачет</b> Крестом по 4, по 2 в положении на носок, дегаже, деми ронд
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
6	Батман сотеню	<b>Зачет</b> Крестом по 4, по 2 с батман тандю, деми плие, релеве
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
7	Батман фраппе	<b>Зачет</b> Крестом по 4, по 2 в положении на носок
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения

8	Батман девелопе	<b>Зачет</b> Крестом по 4, по 2 с деми ронд, с позами: тербушон, аттетюд, с равновесиями
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
9	Гранд батман	<b>Зачет</b> Крестом по 4, по 2 с релеве, с батман тандю, батман жете
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения

**Нормативы по хореографии для перевода в тренировочные группы  
третьего года обучения**

№ п\п	Упражнение	Оценка
1	Деми плие Гранд плие По 1,2,4,5 позиции	<b>Зачет</b> Релеве, батман тандю, пор де бра
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
2	Батман тандю	<b>Зачет</b> Деми плие, батман жете, релеве, дубль батман тандю
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
3	Батман жете	<b>Зачет</b> Батман тандю, пикке, пуате, пти, балансуа
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
4	Ронд де жамб пар тер	<b>Зачет</b> Деми ронд, пор де бра, релеве, батман сотеню
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
5	Батман сотеню	<b>Зачет</b> Ронд де жамб пар тер, пор де бра, батман тандю, томбе
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
6	Батман фондю	<b>Зачет</b> Батман сотеню, деми плие, пор де бра, томбе, релеве на носках, дубль батман фондю на носкок, на 45° в положении книзу
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
7	Батман фраппе	<b>Зачет</b> Релеве, батман жете, томбе, дубль батман фраппе на носках и на 45° в положении книзу
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения



8	Батман девелопе	<b>Зачет</b> Гранд плие, пор де бра, ронд де жамб ан леер, позы аттетюд и тербушон
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
9	Гранд батман	<b>Зачет</b> Деми плие, релеве, батман тандю, батман жете, пикке, пуанте, балансуа
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
10	Ронд де жамб ан леер	<b>Зачет</b> Релеве, деми ронд, томбе, позы: тербушон, аттетюд на 45° и выше
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения

**Нормативы по хореографии для перевода в тренировочные группы  
четвертого, пятого года обучения**

№ п\п	Упражнение	Оценка
1	Деми плие Гранд плие	<b>Зачет</b> Релеве, пор де бра, пируэт
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
2	Батман тандю	<b>Зачет</b> Деми плие, батман жете, релеве, дубль батман тандю, пируэт
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
3	Батман жете	<b>Зачет</b> Деми плие, батман тандю, пикке, пуате, пти, балансуа, пируэт
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
4	Ронд де жамб пар тер	<b>Зачет</b> Деми ронд, деми плие, пор де бра, томбе, батман сотеню, пируэт
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
5	Батман тандю сотеню	<b>Зачет</b> Ронд де жамб пар тер, пор де бра, батман тандю, томбе, пируэт
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
6	Батман фондю	<b>Зачет</b> Дубль батман фондю, батман сотеню, томбе, пируэт
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
7	Батман фраппе	<b>Зачет</b> Батман тандю, дубль батман фраппе в положении на носках книзу крестом, пти, ботю, томбе, пируэт
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения

8	Батман девелопе	<p><b>Зачет</b> Гранд плие, дегаже, пор де бра с растяжкой, релевелянт, ронд, томбе, равновесия с захватом и без захвата, аттетюд и тербушон, элементы художественной гимнастики, пируэт</p>
		<p><b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения</p>
9	Гранд батман	<p><b>Зачет</b> Батман тандю, батман жете, пикке, пуате, балансуа, томбе, гранд ронд де жамб, равновесия с захватом, элементы художественной гимнастики, стойка на руках, переворот вперед, назад, в сторону, с прыжками: соте, шажман де пье, глиссад, ассамбле, жете, сиссон фуэте, сиссон ферме, ентрелесе, пируэт</p>
		<p><b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения</p>
10	Ронд де жамб ан леер	<p><b>Зачет</b> В деми плие, андеор, андедан, в позы в положении на носках и книзу, деми ронд, томбе, пируэт</p>
		<p><b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения</p>

**Нормативы по хореографии для перевода в группы совершенствования  
спортивного мастерства первого года обучения**

№ п\п	Упражнение	Оценка
1	Деми плие Гранд плие	<b>Зачет</b> Батман тандю, пассе пар тер, деми ронд, пор де бра, пируэт на 540°, 720°
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
2	Батман тандю	<b>Зачет</b> В деми плие, дегаже, пассе пар тер, дубль батман тандю, батман жете, деми ронд, пируэт на 540°, 720°
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
3	Батман жете	<b>Зачет</b> На п\п деми плие и в деми плие, батман тандю, дегаже, балансуа, пти, пикке, пуанте, томбе, пируэт на 540°, 720°
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
4	Ронд де жамб пар тер	<b>Зачет</b> Пассе пар тер, в деми плие, ронд, томбе, батман сотеню, пор де бра с растяжкой, ронд де жамб ан леер, пируэт на 540°, 720°
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
5	Батман сотеню	<b>Зачет</b> Батман тандю, ронд де жамб пар тер, томбе, пор де бра, ронд де жамб ан леер, пируэт на 540°, 720°
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
6	Батман фондю	<b>Зачет</b> Батман тандю, на п\п, дубль батман фондю, батман сотеню на 90°, томбе, пируэт на 540°, 720°
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
7	Батман фραπε	<b>Зачет</b> На п\п, дубль батман фραπε в деми плие в позы в

		положение на носок или книзу, пти, ботю, том бе, пируэт на 540°, 720°
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
8	Батман девелопе	<b>Зачет</b> На п\п, деми и гранд плие, деми и ронд, дегаже, релевелянт, позы: тербушон, аттетюд, пор де бра, равновесия с захватом и без, пируэт на 540°, 720°, турлян.
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
9	Гранд батман	<b>Зачет</b> С п\п и на п\п, деми плие, батман тандю, батман жете, пике, пуанте, балянэ, балансуа, томбе, гранд ронд де жамб, равновесие с захватом. Элементы художественной гимнастики (стойка на руках, переворот вперед, назад, в сторону, смешанные упоры). С прыжками: соте, шажман де пье, глиссад, ассамбле, жете соте, сиссон фуэте, сиссон ферме, сиссон увер, энтрелесе, бедуинский, пируэт на 540°, 720°
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения
10	Ронд де жамб ан леер	<b>Зачет</b> На п\п, в деми плие в позы в положение на носок или книзу, деми ронд, дубль ронд, томбе, пируэт на 540°, 720°, адажио
		<b>незачет</b> – не правильное выполнение упражнения

