

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 164 Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

Принято

на заседании педагогического совета

ГБОУ СОШ №164

Протокол № __1__

«_29_» августа 2025 г.



Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №164

Ю.И. Железнов

Приказ от «_29_» августа 2025 г. № 60

Дополнительная общеразвивающая программа

«Классический экзерсис»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Разработчик:

**Ванеева Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Направленность программы «Классический экзерсис» физкультурно-спортивная. Новизна данного курса заключается в узко-специализированном и личностно – ориентированном подходе к образовательному процессу и развитию творческой инициативы обучаемого на данных занятиях, а также повышения спортивного мастерства.

Актуальность программы изучения курса заключается в постоянной и последовательной тренировке костного и суставно-мышечного аппарата, а также психическая настройка обучающегося, способствующая развитию волевых качеств, двигательной памяти, ритмичности, музыкальности.

Помимо вышеперечисленного, занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так применение народно-характерных, историко-бытовых и современных балльных танцев приобщает учащихся к достояниям культуры различных народов. Использование музыки на уроках знакомит с основами музыкальной грамоты. С произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность и, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности занимающихся хореографией.

Движение в ритме темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и оздоровительный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка.

Адресат программы. Возраст учащихся в реализации данной дополнительной образовательной программы: девочки, младший школьный возраст.

Данный возраст имеет свои потребности: в обучении, иметь собственность, быть самостоятельным, потребность быть в группе, коллективная жизнь (радости и обиды ребенка уже связаны с тем, уважают его или нет товарищи), потребность в коллективных действиях, удовлетворение любопытства.

Дети в этом возрасте доверчивы, исполнительны, послушны, восприимчивы, впечатлительны, быстро реагируют на все новое и необычное, высокий уровень активности, подражательны (ребенок с удовольствием копирует внешние образцы поведения, что в художественной гимнастике очень важно, так как тренер всегда должен оставаться в «неприкасаемом авторитете»).

Цель программы: содействие физическому и эстетическому развитию детей младшего школьного возраста, а также укреплению их здоровья с помощью упражнений классического экзерсиса в процессе их постоянного усложнения и подготовки к творческой деятельности.

Задачи:**Обучающие:**

1. Сформировать общие представления о классическом танце и хореографии в целом.
2. Обучить базовым элементам классического экзерсиса.
3. Ознакомить детей с простейшими элементами музыкальной грамоты с помощью танцевальных движений под музыку.
4. Обучить комбинациям под музыку без предмета и с предметом.

Развивающие:

1. Развить физические качества (координация движений, гибкость, ловкость, выносливость);
2. Развить специфические качества: правильную выворотность суставов, танцевальность, музыкальность и творческую активность,
3. Сформировать правильную осанку тела,
4. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Воспитательные:

1. Привить навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия;
2. Воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
3. Привлечь детей к занятиям классическим экзерсисом, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям
4. Организовать контроль за развитием физических качеств освоением танцевальных па.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации (русский язык)

Форма обучения: очная

Программа предусматривает возможность обучения в дистанционном режиме.

Реализация программы рассчитана **на 3 года обучения.**

Режим занятий:

1 год обучения: 144 часа: 2 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения: 216 часов: 3 раза в неделю по 2 часа

3 год обучения: 216 часов: 3 раза в неделю по 2 часа

Порядок набора и формирования групп на данный курс проводится в форме специального отбора. На первом этапе собеседование с ребенком и его родителями, на втором просмотр физических способностей ребенка, он должен обладать определенной гибкостью, в идеале иметь астеническое телосложение.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что набор детей происходит со специальным отбором, на котором выявляются учащиеся целеустремленные, с большим желанием трудиться и самосовершенствоваться. Главная задача – создать двигательную базу для дальнейшей танцевальной и спортивной подготовки учащихся художественной гимнастики.

Возможна реализация дополнительных программ :

- с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в сетевой форме;
- проведение практических занятий по подгруппам (при нахождении в помещении половины группы и меньше), индивидуально
- проведение теоретических занятий с помощью видеоуроков ,мастер-классов, заданий с использованием дистанционных ресурсов.
- самостоятельная работа обучающихся.

Материально-техническое обеспечение:

- специально оборудованное помещение для занятий хореографии со станками, зеркалами, линолеум, ковры или паркет, наличие маленьких ковриков
 - музыкальная аппаратура (музыкальный центр, колонки, магнитофон, фортепиано)
 - раздевалка
 - интернет, для проведения теоретических занятий в дистанционном режиме
- Так же для реализации рабочей программы используется оборудование, поставленное в рамках грантовой поддержки образовательного учреждения.
- Перечень приобретенных на средства гранта средств обучения и воспитания :
- Система раздвижных аудиторных досок с встроеной интерактивной панелью
 - Многофункциональное устройство
 - Управляющая станция (Компьютер)
 - Интерактивная трибуна
 - Интерактивный комплекс

Формы организации образовательного процесса: групповые учебные занятия, работа в парах, дистанционное занятие ,самостоятельная работа и т.д.

Планируемые результаты:

Предметные:

К концу обучения по данной программе учащиеся:

- сформируют физические и духовные качества (правильная осанка, крепкий мышечный каркас, эмоциональная выдержка, внутренняя воспитанность, чувство такта),
- овладеют практическими навыками хореографического искусства
- обучатся основам хореографической терминологии на теоретическом уровне
- смогут самостоятельно выполнять комплексы специальных базовых движений по хореографии у станка и на середине
- сформируют представление о хореографическом искусстве

Метапредметные:

К концу обучения по данной программе учащиеся будут владеть:

1. познавательными универсальными учебными действиями:
- смогут выполнить самостоятельную творческую работу

- сумеют найти информацию из разных источников для сочинения танцевальных комбинаций, хореографических этюдов

2. регулятивными универсальными учебными действиями:

- смогут спланировать свою работу перед поставленной задачей

- уметь анализировать свое исполнение

3. коммуникативные универсально учебные действия:

- смогут работать в команде, выполнять групповые задания, уметь выстраивать взаимоотношения с педагогами и другими учащимися

Личностные:

В результате обучения по данной программе учащиеся:

- по средствам занятий воспитают в себе терпение и силу воли при выполнении одних и тех же упражнений, совершенствуя и оттачивая движения

- смогут научиться работать в команде, соблюдать правила коллектива, его традиции, нести ответственность, помогать другим учащимся

Способы и формы выявления результатов:

- ☐ Беседа
- ☐ Опрос
- ☐ Наблюдение
- ☐ Прослушивание на репетициях
- ☐ Праздничные мероприятия
- ☐ Фестивали
- ☐ Концерты
- ☐ Спектакли
- ☐ Творческий вечер и итоговые занятия
- ☐ Диагностика
- ☐ Анкетирование
- ☐ Анализ приобретенных навыков общения
- ☐ Анализ выполнения программ
- ☐ Конкурс

Способы и формы фиксации результатов

- ☐ Грамоты
- ☐ Дипломы
- ☐ Анкеты
- ☐ Видеозапись
- ☐ Фото
- ☐ Устно

- ☐ Отзывы (детей и родителей)

Способы и формы предъявления результатов

- ☐ Фестивали
- ☐ Праздники
- ☐ Конкурсы
- ☐ Концерты
- ☐ Спектакли
- ☐ Творческий вечер

II. Учебный план.

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводный урок. Охрана труда	2	2	-	Вводный урок. Охрана труда
2.	Основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца.	20	12	8	Основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца.
3.	Работа над ошибками	6	3	3	Работа над ошибками
4.	Основы музыкальной грамоты	12	6	6	Основы музыкальной грамоты
5.	Экзерсис в партере	32	7	25	Экзерсис в партере
6.	Препарасьон	8	2	6	Препарасьон

7.	Позиции рук (1,2,3), ног (1,2,3,4,5,6) классической хореографии	18	8	10	Позиции рук (1,2,3), ног (1,2,3,4,5,6) классической хореографии
8.	Классический экзерсис у хореографического станка на plie-releve	42	12	30	Классический экзерсис у хореографического станка на plie-releve
9.	Открытый урок (по выбору)	4	-	4	Открытый урок
Итого:		144	52	92	

*Текущий контроль – педагогические наблюдения, промежуточный контроль – открытые уроки, итоговый контроль – выступления.

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводный урок. Охрана труда	2	2	-	Вводный урок. Охрана труда
2.	Основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца.	40	22	18	Основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца.
3.	Работа над ошибками	14	6	8	Работа над ошибками
4.	Основы музыкальной грамоты	18	8	10	Основы музыкальной грамоты
5.	Экзерсис в партере	48	10	38	Экзерсис в партере
6.	Рабочий adagio, прыжки allegro	12	3	9	Рабочий adagio, прыжки allegro

7.	Классический экзерсис на середине зала (без опоры)	74	27	47	Классический экзерсис на середине зала (без опоры)
8.	Открытый урок (по выбору)	2	-	2	Открытый урок (по выбору)
9.	Показательные выступления	6	1	5	Показательные выступления
Итого		216	79	137	

*Текущий контроль – педагогические наблюдения, промежуточный контроль – открытые уроки, итоговый контроль – выступления.

Третий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводный урок. Охрана труда	2	2	-	Вводный урок. Охрана труда
2.	Экзерсис в партере	18	2	16	Экзерсис в партере
3.	Работа над ошибками	20	2	18	Работа над ошибками
4.	Классический экзерсис на середине зала (без опоры)	32	8	24	Классический экзерсис на середине зала (без опоры)
5.	Рабочий adagio, прыжки allegro	22	4	18	Рабочий adagio, прыжки allegro
6.	Постановочная работа	46	26	20	Постановочная работа
7.	Репетиционная работа	62	20	42	Репетиционная работа
8.	Открытый урок (по выбору)	2	-	2	Открытый урок (по выбору)
9.	Показательные выступления и соревнования	12	2	10	Показательные выступления и соревнования
Итого:		216	66	150	

*Текущий контроль – педагогические наблюдения, промежуточный контроль – открытые уроки, итоговый контроль – выступления.

IV Рабочая программа

1й год обучения

Задача на год

- формировать представление о хореографическом искусстве и классическом танце
- способствовать овладению основными хореографическими понятиями и терминами элементарных основ классического танца, основными музыкальными понятиями
- способствовать развитию чувства ритма, слышать музыкальный размер, внимания, дисциплины, памяти, научатся владеть телом

Ожидаемые результаты в конце учебного года:

Обучающиеся по данной программе:

- сформируют представление о хореографии
- освоят основные хореографические понятия на теоретическом и практическом уровнях
- разовьют физические данные

Особенности первого года обучения: на первом году обучения оценка результатов учащихся проходит в виде открытого урока, два раза в год, где учащиеся могут показать свои физические способности.

Вводный урок. Охрана труда

Теория:

- Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- Беседа по организационным вопросам, требованиям к внешнему виду, форме поведения, знакомство с планом работы на год.
- Цели и содержание занятий.

Основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца

Теория:

- Понятие хореографический экзерсис. Понятие классического экзерсиса.
- Терминология на французском языке.
- Основы классического танца.

Практика:

- Показ движений классического экзерсиса.
- Показ движений и положения частей тела в классическом танце.

Работа над ошибками

Теория:

- Словесное исправление ошибок

Практика:

- Показ правильной формы движений
- Повтор движений учеником с исправлениями

Основы музыкальной грамоты**Теория:**

- Понятие характера музыкального произведения, темп и ритм музыки, музыкальный размер.

Практика:

- Учащиеся умеют выделять сильную долю, слушать и просчитывать музыку.
- Начало движения после музыкального вступления, на слух различать темп музыки и изменять темп движения в зависимости от темпа музыки.

Экзерсис в партере**Теория:**

- Словесное объяснение техники выполнения упражнений
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- Упражнения на растягивание связок и мышц.
- Упражнения на развитие эластичности суставов.
- «Активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины;
- «Пассивная растяжка» (в парах, с весом, статика).
- Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости.

Препарасьон**Теория:**

- Понятие Preparation (препарасьон– приготовление) подготовительное движение.

Практика:

- Постановка корпуса и головы.
- Выполнение подготовительных движений перед турами, пируэтами и т.д.

Позиции рук (1,2,3), ног (1,2,3,4,5,6) классической хореографии**Теория:**

- Словесное объяснение техники выполнения позиций ног и рук с показом
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- Первая позиция рук: руки опущены вниз и округлены, ладони направлены вверх.

- Вторая позиция рук: руки из первой позиции плавно поднимаются до уровня живота, плечи свободно опущены вниз.
- Третья позиция рук: руки из второй позиции плавно поднимаются вверх над головой, кисти сохраняют балетную позицию.
- Четвертая позиция: одна рука во второй позиции (на уровне живота), другая рука в третьей позиции (над головой).
- Пятая позиция: одна рука в третьей позиции, другая — прямая, чуть в стороне от корпуса.
- Шестая позиция: одна рука остается возле корпуса, другая плавно опускается вниз, во вторую позицию.
- Седьмая позиция: обе руки разведены в стороны, образуя от локтя до запястья полукруг.
- Первая позиция ног: пятки вместе, носки врозь, ступни соприкасаются пятками и развернуты носками наружу, образуя на полу прямую линию.
- Вторая позиция: стопы выворочены и расположены на одной прямой линии, расстояние между пятками составляет длину стопы (то есть примерно на 33 см).
- Третья позиция: ступни прилегают одна к другой так, что пятка одной ступни соприкасается с серединой другой ступни (то есть одна стопа наполовину закрывает другую). Эта позиция в настоящее время используется редко.
- Четвертая позиция: выворотные ступни, располагаясь параллельно, отстоят друг от друга на длину стопы (33 см). Пятка одной ступни должна находиться прямо перед носком другой; таким образом, вес распределяется равномерно.
- Пятая позиция: ступни, плотно прилегая друг к другу, расположены рядом, пятка одной ноги соприкасается с носком другой. Эта позиция сходна с четвертой, с той разницей, что ступни плотно прилегают одна к другой.
- Шестая позиция: ноги расположены обычным параллельным образом.

Классический экзерсис у хореографического станка на plie-releve

Теория:

- Разъяснение терминологии и французских названий движений.
- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом.
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- Релеве во всех позициях ног
- Деми и гранд плие
- Батман ролевелян
- Батман тандю
- Батман фондю
- Гранд батман
- Жете
- Аттитюд
- Арабеск 1,2,3
- Фуэте ан деор, фуэте ан дедан
- Пор дэ бра.

- Повторение всех движений на релеве

Открытый урок (по выбору)

Практика:

- Открытый урок для родителей и гостей (любое занятие)

Рабочая программа

2й год обучения

2 год обучения

Задача на год:

- развивать физические способности
- усовершенствовать полученные знания
- освоить классический экзерсис на середине зала (без опоры)
- освоить маленькое и большое adagio, а также allegro
- способствовать овладению хореографическими понятиями на теоретическом и практическом уровнях
- научиться работать в коллективе

Ожидаемые результаты в конце учебного года:

Обучающиеся по данной программе:

- совершенствуют полученные знания
- освоют новые движения классического экзерсиса на середине зала
- разовьют выносливость путем новых упражнений
- научатся грамотно объяснять технику движения и смогут рассказать другим учащимся

Особенности второго года обучения: на втором году обучения оценка результатов учащихся проходит не только в виде открытого урока, но и допускается участие в соревнованиях и показательных выступлениях на конкурсах и концертах.

Вводный урок. Охрана труда.

Теория:

- Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- Знакомство с планом работы на год.
- Цели и содержание занятий.

2. Основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца.

Теория:

- Понятие хореографический экзерсис. Понятие классического экзерсиса.
- Терминология на французском языке.
- Основы классического танца.

Практика:

- Показ движений классического экзерсиса.
- Показ движений и положения частей тела в классическом танце.

3. Работа над ошибками**Теория:**

- Словесное исправление ошибок

Практика:

- Показ правильной формы движений
- Повтор движений учеником с исправлениями

4. Основы музыкальной грамоты**Теория:**

- Понятие характера музыкального произведения, темп и ритм музыки, музыкальный размер.

Практика:

- Учащиеся умеют выделять сильную долю, слушать и просчитывать музыку.
- Начало движения после музыкального вступления, на слух различать темп музыки и изменять темп движения в зависимости от темпа музыки.

5. Экзерсис в партере**Теория:**

- Словесное объяснение техники выполнения упражнений
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- Упражнения на растягивание связок и мышц.
- Упражнения на развитие эластичности суставов.
- «Активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины;
- «Пассивная растяжка» (в парах, с весом, статика).
- Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости.

6. Рабочий adagio, прыжки allegro**Теория:**

- Словесное объяснение техники выполнения движений рабочий adagio, прыжки allegro
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- Постепенное изучение движения *adagio* (по частям).
- *develop eu port de bras*, исполняемые в медленном темпе на всей ступне
- маленькие прыжки *allegro*, с двух ног на две, начинать с *plie*, в прыжке помогать руками и заканчивать движение на *demi plie*.

7. Классический экзерсис на середине зала (без опоры)

Теория:

- Разъяснение терминологии и французских названий движений.
- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

Практика:

- Комбинация *demis, grandsplies* по 1-й, 2-й позиции;
- Комбинация *battements tendus* крестом с *degage*;
- *Battement tendu* крестом;
- *Rond de jambe par terre en dehors, en dedans*;
- *Battements releve* крестом на 45 градусов;
- *Grands battements* крестом.
- *Arabesques* 1-й, 2-й;
- Позы классического танца *croisee, efface*
- *Tours chaones*
- Подготовительное положение и позиции рук: I, II, III (вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног). *Demi-plie* – I, II, позиции *en face*.⁴
- *Battements tendus*: из I позиции в сторону; *I port de bras*. *Releve* на полупальцы по I, II позициям с вытянутых ног и с *demi-plie*. Повороты на двух ногах по 6 позиции, по $\frac{1}{4}$ круга.

8. Открытый урок (по выбору)

Практика:

- Открытый урок для родителей и гостей (любое занятие)

Показательные выступления и соревнования

Теория:

- Правила поведения на сцене, за кулисами, в зрительном зале и в танцевальном классе.
- Раскрытие понятия артистизм

Практика:

- Разучивание комбинаций под музыкальное сопровождение.
- Индивидуальные и групповые выступления учащихся на конкурсах и соревнованиях

Рабочая программа 3 год обучения

3 год обучения

Задачи на год:

- закрепить полученные знания о хореографическом искусстве
- способствовать овладению хореографическими понятиями на теоретическом и практическом уровнях
- воспитать чувство ответственности перед коллективом
- развить воображение в постановочной работе

Ожидаемые результаты в конце учебного года:

Обучающиеся по данной программе

- смогут закрепить и усовершенствовать свои умения в хореографии
- пополнят знания в области хореографического искусства
- овладеют практическими навыками над работой танцевального этюда
- смогут самостоятельно провести урок по хореографии и словесно объяснить его

Особенности третьего года обучения: для текущего оценивания результатов ученики участвуют в различных отчетных концертах, конкурсных программах с оцениванием специального жюри и распределением призовых мест. Наиболее талантливые дети участвуют в спортивных соревнованиях по художественной гимнастике с заранее поставленной спортивно-хореографической программой. Оценивание и протоколирование результатов проводится судьями 1 категории, по действующим правилам художественной гимнастики. В конце каждого года обучения проводится открытый урок по классическому экзерсису для родителей и гостей, с целью пропаганды здорового образа жизни, развития этого направления, а также субъективной оценки успехов в ходе тренировочных занятий хореографией по разделу «классический экзерсис».

Вводный урок. Охрана труда.

Теория:

- Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- Основы коллективизма
- Цели и содержание занятий.

2. Экзерсис в партере

Теория:

- Словесное объяснение техники выполнения упражнений
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- Упражнения для стопы, березка, упражнение для подъема
- Батман вперед, батман вперед, перевод ноги в сторону и в и.п.,

- «Активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины;
- «Пассивная растяжка» (в парах, с весом, статика).
- Упражнения на равновесие и развитие вестибулярной устойчивости.

3. Работа над ошибками

Теория:

- Словесное исправление ошибок

Практика:

- Показ правильной формы движений
- Повтор движений учеником с исправлениями

4. Классический экзерсис на середине зала (без опоры)

Теория:

- Разъяснение терминологии и французских названий движений.
- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом.
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- Позы классического танца: croisee, effacee, ecartee вперед и назад.
- Plie по 4, V позиции epaulement с движениями рук.
- Battement tendu: с V позиции во всех направлениях; с опусканием пятки во II позицию с V позиции; в малых и больших позах.
- Ронд де жамб пар тер, ронд де жамб ан леер
- Положение ку де пье и пассе.
- Балансе, пор де бра, па шассе, глиссад, асамбле, аттитюд, арабеск,
- Тур, тур шене, сисону верт, фуэте.
- Танцы с использованием пройденных комбинаций движений.

5. Рабочий adagio, прыжки allegro

Теория:

- Словесное объяснение техники выполнения движений танцевальный adagio, прыжки allegro
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика:

- Allegro: Temps leve sauté, Changement de pied, Pas echappe
- Adagio в ускоренном темпе.
- Большие прыжки allegro, с одной ноги на одну,
- Комбинации больших с маленькими прыжками allegro.

6. Постановочно работа

Теория:

- Лексическое выражение смысла танцевального номера.
- Анализ музыкального сопровождения к танцу обучающимися.
- Идеи танцевальных номеров от учащихся.

Практика:

- Комбинации из различных танцевальных элементов.
- Постановка под руководством педагога танцевальных этюдов с использованием сюжета, рисунка и предмета.
- Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова).
- Разучивание движений танца.

5. Постановочно-репетиционная работа.

Выбору постановки танцевального номера придается соответственное значение (идейно направленное, художественно ценное). Танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетаться с музыкальным сопровождением

7. Репетиционная работа

Теория:

- Словесное описание идеи и образа танца педагогом.
- Правильное толкование образа при непонимании учениками.

Практика:

- Повторение танца по частям.
- Технические репетиции (прогоны, отработка).
- Индивидуальные репетиции (работа с солистами)
- Репетиции в костюмах.
- Видеозапись танца. Ее просмотр педагогом и исполнителями. Анализ, доработка деталей.
- Генеральные репетиции.

8. Открытый урок (по выбору)

Практика:

- Открытый урок для родителей и гостей (любое занятие)

Показательные выступления и соревнования

Теория:

- Психологическая подготовка к соревнованиям.
- Закрепление знаний и умений общения со зрителем.

Практика:

- Индивидуальные и групповые выступления учащихся на конкурсах и соревнованиях.

Оценочные и методические материалы

На протяжении обучения предусматривается проведение педагогических наблюдений для определения глубины освоения программы учащимися, а также для диагностики личностного роста и развития, достижения ожидаемых результатов.

Этапы хореографической подготовки в гимнастике

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов: этап по освоению элементов хореографической «школы», базовая хореографическая подготовка, «профилирующий» этап, этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов, «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т. е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

- ☐ элементы классического танца у опоры;
- ☐ затем на середине в неосложнённом варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего).

Педагогические методы и технологии:

К базовой хореографической подготовке относятся:

- ☐ подготовительные движения классического танца (демплие, гран плие, батман тандю, рон де жамб пар терр, рон де жамб ан лэр, гран батман жэтэ, батман, девлоппэ и их разновидности);
- ☐ народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;
- ☐ владение техникой правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге;
- ☐ владение техникой отталкивания и приземления;
- ☐ владение техникой приземления после прыжка перекатом с пальцев на всю стопу («мягкое приземление»);
- ☐ владение навыком разбега и толчка при вертикальном взлете;
- ☐ владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела;
- ☐ владение техникой поворотов на двух ногах.

Следующий этап хореографической подготовки — профилирующий. Основным содержанием данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т. е., ключевых движений.

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умение выполнять их в различных соединениях.

Для заключительного этапа характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы. Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы:

- ☐ Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный).
- ☐ Характерно-образный (русский, испанский, молдавский, цыганский, восточный).

□ Современный.

Следует отметить, что на всех этапах элементы «школы», движения базовой хореографической подготовки

Дидактическое обеспечение программы «Классический экзерсис в спортивной подготовке гимнасток»

Для успешного обучения и воспитания необходимо широко применять важнейшие принципы дидактики:

- принцип систематического и последовательного обучения: этот дидактический принцип включают в себя такие требования, как связывание незнакомого материала со знакомым, изложение от простого к сложному, от легкого к трудному, с раскрытием между ними причинно-следственных связей и с подведением необходимого обобщения. Этот принцип означает также правильное планирование работы с обучающимися и точный выбор репертуара в соответствии с индивидуальностью ребенка, а также верно сбалансированного соотношения учебно-педагогического и художественного материала.
- принцип сознательного усвоения знаний: это антипод авторитарных методик преподавания, подражания игре педагога и бездумного тренинга по формуле «чем больше, тем лучше». Сознательная работа помогает выработать целесообразные приемы игры, учит управлять свободными движениями, и постепенно у обучающихся формируется собственный подход к изучаемому произведению, индивидуальный метод организации работы, а в итоге – самостоятельность мышления.
- принцип прочного усвоения знаний: это последовательное накопление музыкальных знаний и умений.
- принцип доступности обучения: связан с необходимостью учитывать возрастные особенности обучающихся.
- принцип наглядности обучения: служит «внешней стороной внутренних действий совершаемых ребенком под руководством учителя в процессе овладения знаниями» (А. М. Леонтьев) В музыкальной педагогике используются в основном два вида наглядности: показ (иллюстрация) и объяснение.
- принцип индивидуального подхода: подразумевает развитие присущих каждому обучающемуся черт, свойств и особенностей, составляющих творческую музыкальную индивидуальность.
- принцип активности: выдвигается как необходимость активной деятельности обучающихся на всех стадиях учебного процесса.

Методические рекомендации к занятиям «Классический экзерсис в спортивной подготовке гимнасток»

При работе с группами гимнасток следует учитывать, что классический экзерсис является лишь частью учебно-тренировочного процесса в целом, и упражнения должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки спортсменов, а также со специфическими элементами гимнастики.

Необходимо считаться с постоянным дефицитом времени обучения, так как за три года гимнастики должны пройти огромный цикл движений, получить навыки и умения, которые у артистов балета занимают 11 лет обучения в хореографических училищах, поэтому программа является насыщенной по изучаемому материалу. Программа включает такие разделы, как репетиционная и постановочная работа, при которой следует учитывать возрастные особенности младшего школьного возраста, постановочные программы должны быть понятными и доступными. Возможно использование вспомогательных средств для освоения апломба и позиций ног, для этого, по авторской методике, учеников следует расставлять лицом к хореографическому станку, а спиной к стене, при выполнении плие в том числе.

Показ педагога должен быть идеальным и четким, если имеется соответствующая подготовка, что позволяет обучающимся быстрее понять форму движения, избежать некоторых ошибок при выполнении, а педагогу повысить свой авторитет в их глазах. В обратном случае лучше использовать дидактический материал: картинки, плакаты и видео-материалы.

Все движения классического экзерсиса следует изучать в строгой последовательности: лицом и двумя руками у хореографического станка; затем - боком к опоре (одной рукой) и только потом – на середине зала (без опоры). Важной составляющей является отбор учеников для занятий классическим экзерсисом с астеничным телосложением, во избежание возможных травм связок и сухожилий, а также дополнительной нагрузки на позвоночник и суставные узлы, при наличии у ребенка избыточного веса.

Система контроля:

Контроль проводится в следующих видах и формах: наблюдение, контрольные упражнения; открытое занятие; выступление на концертах; викторина, опрос или анкетирование. Данные формы контроля дают возможность определить эффективность обучения по данной программе, позволяют детям, педагогам и родителям увидеть результаты своего творческого труда.

Критерии оценки танцевальных способностей

(с использованием методик А.И.Бурениной, М.С.Боголюбской):

Критерий	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (2-4 балла)	Низкий уровень (0-1 балл)
1. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и	Движения выражают музыкальный образ, совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.	Движения передают только общий характер, темп, метроритм музыки.	Движения не совпадают с темпом, ритмом, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет

ритмом. Оценивается соответствие исполнение движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).			и показ педагога.
2. Эмоциональность - Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (радость, страх, восторг и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.	Дети эмоциональны, мимика богата и выразительна.	Отдельные эмоциональные всплески, либо выражение лица не соответствует характеру музыки.	Ребенок неэмоционален, мимика бедна, движения невыразительны, занимает место в отдалении от педагога, оценка которого его не интересует.
3. Волевая сфера - Волевые качества, определяющие творческую активность: решительность, настойчивость, инициативность, смелость, выдержка и самообладание.	Ребенок преодолевает трудности (быструю утомляемость и болевые ощущения), не теряется в непривычных сценических условиях, в момент прекращения музыкального сопровождения, смены направления, скорости, характера	Ребенок не всегда справляется с трудностями, из предложенных педагогом повторов движений выполняет не все (больше половины повторов).	Ребенок может пропустить половину повторов движений, жалуется на усталость (при хорошем состоянии здоровья), теряется в непривычных условиях исполнения.

	движений, смены партнеров.		
4. Воображение и творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку.	Ребенок способен к импровизации, созданию новых, оригинальных образов и движений.	Способность к импровизации с использованием знакомых образов и движений.	Способности к импровизации нет, исполняет движения только по показу педагога.
5. Память - способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти – музыкальная, зрительная, двигательная.	Ребенок запоминает композицию после 3-5 исполнений по показу.	Детям необходимо для запоминания 6-7 повторений композиции вместе с педагогом.	Потребность в большом количестве повторений – более 9 раз.
6. Внимание – способность сосредотачиваться, не отвлекаться от музыки и процесса движения. При воплощении	Ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно.	Ребенок выполняет композицию с некоторыми «помарками», иногда отвлекается,	Ребенок испытывает затруднения в исполнении композиции из-за

элементов танца у исполнителей возникают следующие объекты внимания: танец, музыка, перемещение в сценическом пространстве и общение с партнерами.		упускает “нить движения”, ему требуются подсказки.	рассеянности внимания.
7. Артистизм (особенности сценического поведения и самочувствия). Понятие «артистизм» включает в себя яркую эмоциональность, фантазию и чувства меры. В хореографии артистизм - это: • способность к восприятию танцевальных композиций в целом; • способность воспринимать и откликаться танцевальным движением на все музыкальные нюансы; • способность выражать пластикой движений настроения, заложенные в музыке.	Исполняя танцевальный номер на сцене, дети ярко проявляют и музыкальность, и выразительность пластики и мимики. Выступают спокойно и уверенно, эмоционально заразительно.	Только в начале выступления, либо в отдельной части танцевального номера.	Дети исполняют танец скованно, робко, неэмоционально, иногда неритмично (ускоряют или замедляют движения), - что является следствием воздействия на них обстановки сцены, чувства неуверенности в себе.

8. Специальные хореографические данные - (Выводится средний балл по всем измерениям). <i>Координация</i> (согласованность движений тела): <i>Шаг(При вертикальном положении корпуса):</i> <i>Прыжок (Во время прыжка с натянутыми стопами):</i> <i>Подъем (В положении стоя при открывании ноги в сторону носком в пол):</i> <i>Гибкость (В положении стоя лицом к опоре во время прогиба назад угол между частью позвоночника от поясницы вверх (торсом) и опорой, от</i>	Исполняют заданную комбинацию без ошибок, уверенно. Нога свободно поднимается на любую высоту выше 90⁰ Расстояние от пяток до пола значительно выше размера стопы. Расстояние от пятки до пола не менее 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы. Угол 90⁰ и больше.	Исполняют комбинацию с небольшими недочетами, не достаточно уверенно, но исправляются после 3-5 повторов. Поднимание ноги на 90⁰ свободно, без напряжения. Расстояние от пяток до пола не менее размера стопы. Расстояние от пятки до пола равно или немного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы. Угол – не менее 45 градусов. Расстояние от пола до коленей не более 10 см	Исполняют комбинацию неуверенно, ошибки при исполнении каждого второго движения. Поднимание ноги ниже 90⁰ Расстояние от пяток до пола меньше размера стопы, при этом топы не вытягиваются во время прыжка. Расстояние от пятки до пола намного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы. Угол – менее 45 градусов. Расстояние от пола до коленей не более 10 см, поясница не
---	---	--	---

которой корпус отклоняется назад): Выворотность (в положении лежа на спине, поясница прижата к полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены):	Колени свободно лежат на полу.		прижата к полу.
--	---------------------------------------	--	------------------------

Материально-техническое оснащение:

- Спортивный зал или танцевальный класс от 50 кв.м.;
- Покрытие твердое, скользящее, паркет, либо ковролин;
- Станки хореографические либо шведская стенка;
- Зеркала (размер 2 м высотой);
- Звуковоспроизводящая аппаратура;
- Видеозаписывающая и видеовоспроизводящая аппаратура (ноутбук, планшет, телефон, фотоаппарат, видеокамера);
- Музыкальные CD и MP-3-диски:
 - Сборники музыкальной фонограммы фортепиано;
 - Собрание классической музыки;
 - Сборники народно-характерной музыки;
 - Сборники современной музыки.

Информационные источники, используемые при реализации программы:

1. Бахрушина Н.А. Реализация инклюзии на занятиях по хореографии в общеобразовательной школе. // Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. 2013. № 1(3) С. 124-128.
2. Ваганова А.Я.: Основы классического танца. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2007
3. Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М.: Владос, 2003
4. Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. - М.: Владос, 2002
5. Гусев Г.П.: Методика преподавания народного танца. Этюды. - М.: Владос, 2004
6. Звездочкин В.А.: Классический танец. - Ростов на/Д: Феникс, 2003
7. Климов А.А.: Основы русского народного танца. - М.: МГУКИ, 2004
8. Коренева Т.Ф.: Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Владос, 2001
9. Крысин Л.П. Толковый словарь иноязычных слов. -- М.: Эксмо, 2008. -- 944 с.
10. Курников Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности. // Вестник новосибирского государственного педагогического университета. 2012. № 2. Том 6. С. 87-91.
11. Кюль Т.: Энциклопедия танцев от А до Я. - М.: Мой мир, 2008
12. Левинсон А.Я.: Старый и новый балет. Мастера балета. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2008
13. Лопухов А.В.: Основы характерного танца. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2007
14. Мессерер А.: Уроки классического танца. - СПб.: Лань, 2004
15. Насыбуллина Э.М. Роль народной хореографии в современной системе образования. // Известия Южного федерального Университета. Технические науки. 2012. № 10. Том 135. С. 236-241.
16. Неврология : национальное руководство / под ред. Е. И. Гусева, А. Н. Коновалова, В. И. Скворцовой, А. Б. Гехт. -- ГЭОТАР-Медиа, 2009. С. 148.
17. Раздрокина Л.Л.: Танцуйте на здоровье!. - Ростов на/Д: Феникс, 2007
18. Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2008
19. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / Авторы-составители: А.И. Рябчиков и Ж.Е. Фирилева. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. - 288 с.
20. Шипилина И.А.: Хореография в спорте. - Ростов на/Д: Феникс, 2004

21. Михайлова А. М., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия Холдинг, 2001.
22. Начальный курс танца. – М.: «Астрель», 2001

Приложение

Словарь хореографических терминов

Adagio (ит. Адажио- медленно, спокойно, не спеша): в балете одна из форм танца (в основном дуэта), где используются поддержки балерины партнером при исполнении медленных и быстрых движений, поз, вращений, подъемов.

Adagio – медленная часть *pas de deux*, *grand pas*, *pas d'action*. В уроке кл. танца у станка и на середине - танц. композиция, состоящая из плавных движений, устойчивых поз, поворотов, вращений. В *adagio* вырабатывается устойчивость, координация, сила и гармония движений. Основные элементы: *developpes*, *releves*, *grandsrondsdejambe*, *grandsfouettesrenverses*, вращения в различных позах на одной ноге и т.д.

Allonge (аллонже - удлиненный) - удлиненная позиция руки.

Battementstendu (тянуть, натягивать)- движение, при котором нога из позиции, вытягиваясь в подъеме, отводится вперед, в сторону и назад до вытянутого положения стопы и пальцев, а затем приводится обратно в позицию.

Battementstendujete (*jete* - бросать) то же, что и *battementstendu*, но нога из позиции, скользя по полу, чуть приподнимается (примерно на 25 градусов) над полом, а потом возвращается обратно в позицию.

Battementsdeveloppe - работающая нога с вытянутыми пальцами скользит по опорной до колена и открывается вперед, в сторону, или назад.

Changementdepieds (шанжман де пье - "перемена ног") Прыжок с двух ног на две из 5 позиции в 5, с обязательной переменной ног.

Croise (круазе - от слова "скрещивать") поза классического танца со скрещенным (закрытым) положением ног.

Demi (деми - половина) термин, указывающий, что выполняется половина движения, например, demiplie - полуприседание, demironddejambe - половина круга ногой.

Ecarte (экарте - раздвинуть) поза кл.танца (alaseconde), развёрнутая по диагонали вперёд или назад, корпус чуть отклонён вперёд или назад, голова резко повёрнута в профиль, поднятая рука соответствует поднятой ноге, другая рука отведена в сторону.

Echappe (эшапе - вырваться, выйти из) прыжок с двух ног на две из первой, третьей или пятой позиций во вторую или четвёртую.

Efface (эфасе - от слова "сглаживать") поза кл.танца с развернутым (открытым) положением ног.

Epaulement(эпольман - от "эполь" - плечо) поза кл.танца, при кот. корпус повёрнут в одну из сторон, по отношению к enface.

Endedans (ан дедан - вовнутрь): 1. Направление движения работающей ноги, описывающей дугу назад - в сторону - вперед, то есть вовнутрь, к опорной ноге. 2. Направление вращения в пируэтах, турах и движениях, исполняющихся с поворотом(entournant) по направлению к опорной ноге.

Endehors (ан деор - наружу). 1.Направление движения работающей ноги, начинающей описывать дугу вперед- в сторону - назад, то есть наружу от опорной ноги. 2.Направление вращения в турах и пируэтах от опорной ноги к работающей.

Enface (ан фас - напротив) термин показывает, что исполнитель обращен лицом к зрителю.

Enl'air (ан л'эр - в воздухе) термин, указывающий на то, что движение одной или обеими ногами выполняется в воздухе. Например: ronddejambenl'air (круг ногой в воздухе).

Entournant (ан турнан - в повороте).Движение выполняется одновременно с поворотом всего тела. Поворот может быть полным или неполным, в зависимости от задания.

Fondu (фондю - таять). Тающее движение.

Frappe (фрапе - ударять) одна из форм battements резкое движение ногой с акцентом "от себя".

Grand (гран - большой) - термин, определяющий величину движения: максимальную глубину приседания (grandplie) высоту прыжка (grandchangementdepied) и т.д.

Jeteentrelace - вид перекидного жете, прыжка с одной ноги на другую с поворотом, во время которого ноги поочередно забрасываются в воздух, как бы переплетаясь, при этом одна нога забрасывается вперед, а другая после полуоборота в воздухе, - назад, за себя.

Passe - (пассе - проводить) путь работающей ноги при переходе из позы в позу, на уровне surlecoupe-de-pied или tire-bouchon, или через первую позицию.

Pasdebourree (па де буре) мелкие движения, переступания с ноги на ногу. Pascoure - легкий сценический бег, suivi - непрерывный, связанный.

Petit (пти - маленький) обозначение некоторых движений, наприめppetitbattement и т.д.

Portdesbras (от порте - носить и бра - руки) правильное прохождение рук через основные позиции, закругленные (arrondi) или удлиненные (allonge) с участием поворотов или наклонов головы, а также перегибаний корпуса.

Preparation (препарасьон - приготовление) подготовительное движение.

Releve (релеве - поднимать) 1. Подъем на полупальцы, или пальцы. 2.

Медленный подъем ноги (Battement releve) 3. Preparation к турам, пируэтам.

Saute (соте - прыгать). Прыжок с двух ног на две, с сохранением в воздухе и при приземлении первоначальной позиции.

Surlecou-de-pied (сюрлё ку де пье - на щиколотке, "на шейке стопы") положение стопы рабочей ноги на опорной.

Tempsleve (танлеве - поднимать) Прыжок одной ногой, с возвращением на неё же, без продвижения, преимущественно сохраняя заданную позу.

Tombe (томбе - падать) движение с падением на рабочую ногу.

Хореографический станок - длинная горизонтальная жердь в балетном классе, за которую придерживаются танцовщики во время занятий.