

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

Обсуждено на пед совете

ГБОУ СОШ №164

Протокол № 1 от 30.08.2013.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №164

 /Железнов Ю.И./


Принят №159 от
30.08.2013

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС»**

Программа физкультурно-спортивной направленности

**Возраст детей: младший школьный возраст
Срок реализации программы: 3 года**

Автор:

Коваленко Маргарита Сергеевна -

Педагог дополнительного образования

ГБОУ СОШ №164

Санкт-Петербург, 2013 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи.....	5
3. Ожидаемый результат.....	6
4. Форма подведения итогов.....	7
5. Учебно-тематический план.....	8
6. Содержание программы.....	11
7. Методическое обеспечение программы «Классический экзерсис в спортивной подготовке гимнасток».....	14
8. Дидактическое обеспечение программы «Классический экзерсис в спортивной подготовке гимнасток».....	16
9. Методические рекомендации.....	18
10. Виды и формы контроля.....	19
11. Материально-техническое оснащение.....	24
12. Список рекомендуемой литературы для педагогов.....	25
13. Список рекомендуемой литературы для детей.....	26
14. Приложение. Словарь хореографических терминов.....	27

Пояснительная записка

Направленность программы «Классический экзерсис в спортивной подготовке гимнасток»: физкультурно-спортивная.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: девочки, младший школьный возраст.

Срок реализации данной программы: 3 года. Программа включает в себя три этапа:

1 год обучения— 1 класс хореографии

2 год обучения— 2 класс хореографии

3 год обучения— 3 класс хореографии

Порядок набора и формирование учебных групп: приём проводится в форме специального отбора. На первом этапе отбора происходит собеседование с ребёнком и родителями, на втором- просмотр физических способностей ребёнка, учащиеся должны обладать определенной гибкостью, в идеале – опыт родственников по составу занятий, иметь астеничное телосложение. Допуск врача обязателен. Состав группы постоянный.

Формы и режим занятий: групповая.

Режим занятий:

1 год — 2 раза в неделю по 2ч. – 144 часа в год.

2 год — 3 раза в неделю по 2ч. – 216 часов в год.

3 год — 3 раза в неделю по 2ч. – 216 часа в год.

Наполняемость групп:

1 год обучения — не менее 15 человек.

2 год обучения — не менее 12 человек.

3 год обучения — не менее 10 человек.

Данная программа является модифицированной. В основу программы взяты следующие методические пособия и учебники:

Карпенко Л.А., Румба О.Г. Художественная гимнастика. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – Москва, 2003;

Сафронова Л. Уроки классического танца – С-Пб., 2003;

Никифорова А. В. Советы педагога классического танца – С-Пб., 2002.

При разработке программы использован опыт работы педагогов – хореографов: Кондаковой С.В., Панасюк Н.Б., Сигватова Ю.С., Кутиловой Е.К., Богдановой Н.А., Кудриной И.С.

Экзерсис — м. Система упражнений для совершенствования техники исполнения чего либо (танца, музыки). Толковый словарь Ефремовой. Т. Ф. Ефремова. 2000

Экзерсис (фр. Exercice — «упражнение», от лат. Exercitium) — комплекс специальных упражнений— основа любой хореографической подготовки. Они развивают физические качества, необходимые для профессионального выполнения движений практически любой танцевальной техники:

выворотность, эластичность и силу мышц ног и спины, правильную постановку корпуса, рук и головы, устойчивость, координацию движений у учащихся либо артистов балета.

Классический экзерсис основан на классическом танце – главное средство в обучении танцовщика любого профиля, либо спортсменов таких видов спорта, как художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание и прочее. Все элементы основаны на биомеханическом принципе «выворотности ног». Большое внимание здесь уделяется нюансам в работе головы (повороты, наклоны), подготовительным упражнениям, посредством которых можно «заставить работать бедра на plie» и «добиться натяжения колена на battement tendu», подготовке к прыжкам, ощущению тела в прыжке (эффект «зависания»), правильной координации при исполнении прыжка с поворотом для будущего успешного исполнения воздушных туров.

Актуальность 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 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 и 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.

Новизна данного курса заключается в узко-специализированном и личносно – ориентированном подходе к образовательному процессу и развитию творческой инициативы обучающегося на данных занятиях, а также повышения спортивного мастерства.

Отличительные особенности данной программы 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.

Цели и задачи

Цель: 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.

Воспитательные:

1. Привить навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия;
2. Воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.

Оздоровительные:

1. Сформировать правильную осанку тела;
2. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Организационные:

1. Привлечь детей к занятиям классическим экзерсисом, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям и к здоровому образу жизни;
2. Организовать контроль за развитием физических качеств освоением танцевальных па.

Ожидаемый результат

Вследствие регулярных занятий классическим экзерсисом должны формироваться физические и духовные качества (правильная осанка, крепкий мышечный каркас, эмоциональная выдержка, внутренняя воспитанность, чувство такта), обучающиеся должны самостоятельно правильно уметь выполнять комплексы специальных базовых движений у хореографического станка первого, второго и третьего класса хореографии. Разучить и выполнять прыжки *allegro* и комбинации под музыку (без опоры) *adagio*, исполнять танцевальные движения, включенные в экзерсис классического танца, уметь анализировать свое исполнение. Посредством занятий воспитывать в себе терпение и силу воли при выполнении одних и тех же упражнений, совершенствуя и оттачивая движения.

На подготовительном этапе обучения (1 класс хореографии) учащиеся изучают основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца, основные музыкальные понятия, чувство ритма, умение слышать музыкальные фразы, определять музыкальный размер. Осваивают упражнения партерной гимнастики, для укрепления мышц спины и брюшного пресса прогиба назад, путем наклона вперед, укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп, укрепление мышц плечевого пояса. А также упражнения для тренировки равновесия и вестибулярной устойчивости. Изучают позиции рук (1,2,3), ног (1,2,3,4,5,6) классической хореографии, изучают и осваивают классический экзерсис у хореографического станка.

На основном этапе обучения (2 класс хореографии) учащиеся совершенствуют полученные знания, весь классический экзерсис переносится на середину зала (без опоры). Осваивается маленький (рабочий) *adagio*-это различные сочетания позиций рук и положений корпуса и затем совершенствуется до большого (танцевального) *adagio*- с включением вращений, прыжков различного характера, в том числе *allegro*- быстрые прыжки от маленьких до больших.

На заключительном этапе обучения (3 класс хореографии) воспитанники совершенствуют исполнительское мастерство, закрепляют и развивают полученные хореографические умения и навыки, интенсивно пополняют знания в области хореографического искусства. На основе проученных движений и с учетом возрастных особенностей воспитанников подбирается танцевальный репертуар и проводится постановочно-репетиционная работа.

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».

Форма подведения итогов

По окончании курса «Классический экзерсис» на спортивном празднике всем обучающимся выдаются грамоты, по итогам выступлений с постановочной программой, ученикам, с наилучшими результатами, выдаются дипломы 1-ой, 2-ой и 3-ей степеней.

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводный урок. Охрана труда	2	2	-
2.	Основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца.	20	12	8
3.	Работа над ошибками	6	3	3
4.	Основы музыкальной грамоты	12	6	6
5.	Экзерсис в партере	32	7	25
6.	Препарасьон	8	2	6
7.	Позиции рук (1,2,3), ног (1,2,3,4,5,6) классической хореографии	18	8	10
8.	Классический экзерсис у хореографического станка на plie-releve	42	12	30
9.	Открытый урок (по выбору)	4	-	4
Итого:		144	52	92

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводный урок. Охрана труда	2	2	-
2.	Основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца.	40	22	18
3.	Работа над ошибками	14	6	8
4.	Основы музыкальной грамоты	18	8	10
5.	Экзерсис в партере	48	10	38
6.	Рабочий adagio, прыжки allegro	12	3	9
7.	Классический экзерсис на середине зала (без опоры)	74	27	47
8.	Открытый урок (по выбору)	2	-	2
9.	Показательные выступления	6	1	5
Итого:		216	79	137

Третий год обучения

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

Содержание программы

1 год обучения

1. 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.

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. Препарасьон

Теория:

- Понятие Preparation (препарасьон – приготовление) подготовительное движение.

Практика:

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

7. 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.

8. 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

9. Открытый урок (по выбору)

Практика:

- Открытый урок для родителей и гостей (любое занятие)

Содержание программы

2 год обучения

10. 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).
- developpe и 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, grands plies по 1-й, 2-й позиции;
- Комбинация battements tendus крестом с degage;
- Battement tendu jete крестом;
- Rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
- Battements releve lents 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 ¼ круга.

8. Открытый урок (по выбору)

Практика:

- Открытый урок для родителей и гостей (любое занятие)

9. 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

Содержание программы

3 год обучения

11. 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 вперёд, 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 пассае.
- Балансе, пор де бра, па шассе, глиссад, асамбле, аттитюд, арабеск,
- Тур, тур шене, сисон уверт, 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)

12. 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.

Методическое обеспечение программы «Классический экзерсис в спортивной подготовке гимнасток»

Методы воздействия педагога на ученика можно разделить на словесные, практические, наглядные

Словесные методы основываются на объяснении, беседе, рассказе. **Практические** – на обучении навыкам хореографии. Важным методом воздействия на детей является **наглядный метод**. Исполнительское мастерство педагога-руководителя, его профессиональный показ порой восхищает детей, вызывает стремление ему подражать. Поэтому преподаватель должен обладать достаточно грамотным и выразительным показом. Этот метод имеет решающее значение в воспитании детей, особенно в младших классах.

В целях повышения эффективности воспитательной работы важно использовать **проблемную методику**. В отличие от традиционной, когда детям сообщается «готовая» информация обучения, проблемная методика предлагает более активную умственную и эмоциональную деятельность. В процессе занятий возможно предложить детям дополнить танцевальную комбинацию или сочинить ее полностью, исполнить то или иное движение, которое не касается их программы обучения.

Каждый педагог, в зависимости от степени владения теми или иными методами, предпочитает использовать определенный путь воздействия на детей. Чаще всего это **метод убеждения**. Этот метод используется не от случая к случаю. Он должен быть целенаправленным, систематическим, и тогда он станет действенным.

Из методов для освоения учебного материала используются следующие:

Структурный метод – последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере

их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

Методы организации занятий по хореографии в разделе классический экзерсис:

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Дидактическое обеспечение программы «Классический экзерсис в спортивной подготовке гимнасток»

1. Сборники видео-материалов, авторская подборка педагога. Подборка от 2013 года:
 - *Факторы, которые учитываются при отборе детей для занятий хореографией: <http://balletpro.narod.ru/school.html>;
 - *Упражнения для развития танцевального шага: <http://studentsrl.ru/page508.html>;
 - *Подготовка к классическому экзерсису: http://www.youtube.com/watch?v=TvFgXBepi_E;
 - *Урок классического танца, пример: <http://www.youtube.com/watch?v=l2aVUowY41Q>
2. Сборники аудио-записей, авторская подборка педагога в MP-3 формате от 2013 года.
3. Картинки, фото-материалы (изображения позиций рук, ног, положения тела), авторская подборка педагога от 2013 года.

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»

1. 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 спортсменок, а также со специфическими элементами гимнастики.
2. Необходимо считаться с постоянным дефицитом времени обучения, так как за три года гимнастки 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.
3. Программа включает такие разделы, как репетиционная и постановочная работа, при которой следует учитывать возрастные особенности младшего школьного возраста, постановочные программы должны быть несложнокоординированными, понятными и доступными.
4. 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.
5. 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.
6. 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).
7. 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.

Виды и формы 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)
<p>1. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнение движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).</p>	<p>Движения выражают музыкальный образ, совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.</p>	<p>Движения передают только общий характер, темп, метроритм музыки.</p>	<p>Движения не совпадают с темпом, ритмом, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога.</p>
<p>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.),</p>	<p>Дети эмоциональны, мимика богата и выразительна.</p>	<p>Отдельные эмоциональные всплески, либо выражение лица не соответствует характеру музыки.</p>	<p>Ребенок неэмоционален, мимика бедна, движения невыразительны, занимает место в отдалении от педагога, оценка которого его не</p>

<p>умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.</p>			<p>интересует.</p>
<p>3. Волевая сфера - Волевые качества, определяющие творческую активность: решительность, настойчивость, инициативность, смелость, выдержка и самообладание.</p>	<p>Ребенок преодолевает трудности (быструю утомляемость и болевые ощущения), не теряет в непривычных сценических условиях, в момент прекращения музыкального сопровождения, смены направления, скорости, характера движений, смены партнеров.</p>	<p>Ребенок не всегда справляется с трудностями, из предложенных педагогом повторов движений выполняет не все (больше половины повторов).</p>	<p>Ребенок может пропустить половину повторов движений, жалуется на усталость (при хорошем состоянии здоровья), теряет в непривычных условиях исполнения.</p>
<p>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,</p>	<p>Ребенок способен к импровизации, созданию новых, оригинальных образов и движений.</p>	<p>Способность к импровизации с использованием знакомых образов и движений.</p>	<p>Способности к импровизации нет, исполняет движения только по показу педагога.</p>

<p>нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку.</p>			
<p>5. Память - способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти – музыкальная, зрительная, двигательная.</p>	<p>Ребенок запоминает композицию после 3-5 исполнений по показу.</p>	<p>Детям необходимо для запоминания 6-7 повторений композиции вместе с педагогом.</p>	<p>Потребность в большом количестве повторений – более 9 раз.</p>
<p>6. Внимание – способность сосредотачиваться, не отвлекаться от музыки и процесса движения. При воплощении элементов танца у исполнителей возникают следующие объекты внимания: танец, музыка, перемещение в сценическом пространстве и общение с партнерами.</p>	<p>Ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно.</p>	<p>Ребенок выполняет композицию с некоторыми “помарками”, иногда отвлекается, упускает “нить движения”, ему требуются подсказки.</p>	<p>Ребенок испытывает затруднения в исполнении композиции из-за рассеянности внимания.</p>
<p>7. Артистизм (особенности сценического поведения и самочувствия). Понятие «артистизм» включает в себя яркую эмоциональность,</p>	<p>Исполняя танцевальный номер на сцене, дети ярко проявляют и музыкальность, и выразительность пластики и мимики. Выступают</p>	<p>Только в начале выступления, либо в отдельной части танцевального номера.</p>	<p>Дети исполняют танец скованно, робко, неэмоционально, иногда неритмично (ускоряют или</p>

<p>фантазию и чувство меры. В хореографии артистизм - это:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность к восприятию танцевальных композиций в целом; • способность воспринимать и откликаться танцевальным движением на все музыкальные нюансы; • способность выразить пластикой движений настроения, заложенные в музыке. 	<p>спокойно и уверенно, эмоционально заразительно.</p>		<p>замедляют движения), - что является следствием воздействия на них обстановки сцены, чувства неуверенности в себе.</p>
<p>8. Специальные хореографические данные - (Выводится средний балл по всем измерениям). <i>Координация</i> (согласованность движений тела):</p> <p><i>Шаг (При вертикальном положении корпуса):</i></p> <p><i>Прыжок (Во время прыжка с натянутыми стопами):</i></p>	<p>Исполняют заданную комбинацию без ошибок, уверенно.</p> <p>Нога свободно поднимается на любую высоту выше 90°</p> <p>Расстояние от пяток до пола значительно выше размера стопы.</p>	<p>Исполняют комбинацию с небольшими недочетами, не достаточно уверенно, но исправляются после 3-5 повторов.</p> <p>Поднимание ноги на 90° свободно, без напряжения.</p> <p>Расстояние от пяток до пола не менее размера стопы.</p>	<p>Исполняют комбинацию неуверенно, ошибки при исполнении каждого второго движения.</p> <p>Поднимание ноги ниже 90°</p> <p>Расстояние от пяток до пола меньше размера стопы, при этом топы не вытягиваются во время прыжка.</p>

<p><i>Подъем (В положении стоя при открывании ноги в сторону носком в пол):</i></p> <p>Гибкость (В положении стоя лицом к опоре во время прогиба назад угол между частью позвоночника от поясницы вверх (торсом) и опорой, от которой корпус отклоняется назад):</p> <p>Выворотность (в положении лежа на спине, поясница прижата к полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены):</p>	<p>Расстояние от пятки до пола не менее 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.</p> <p>Угол 90° и больше.</p> <p>Колени свободно лежат на полу.</p>	<p>Расстояние от пятки до пола равно или немного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.</p> <p>Угол – не менее 45 градусов.</p> <p>Расстояние от пола до коленей не более 10 см</p>	<p>Расстояние от пятки до пола намного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.</p> <p>Угол – менее 45 градусов.</p> <p>Расстояние от пола до коленей не более 10 см, поясница не прижата к полу.</p>
---	---	---	---

Материально-техническое оснащение:

- Спортивный зал или танцевальный класс от 50 кв.м.;
- Покрытие твездое, 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.

Список рекомендуемой литературы для педагогов:

1. Базарова, Н. Классический танец [Текст]: учебно-методическое пособие/ Н.Базарова. - М.: «Искусство», 1975. – 262 с.
2. Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе. – М., 2004.
3. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст]/ Т. Барышникова. - М.: «Рольф», 1999. – 272 с.
4. Богаткова, И.Н. Танцы для детей [Текст]/ И.Н. Богаткова. - М.: «Искусство», 1959.
5. Боголюбская. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах (учебно-методическое пособие). М., 1982
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1980.
7. Головина, С.Н. Уроки классического танца в старших классах [Текст]/ С.Н Головина. - М.: «Искусство», 1989.
8. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2003. – 208с
9. Киселев, М. Современный ребенок и эстетическое воспитание [Текст]/ М. Киселев// Педагогика. - 1994. - №8. – С. 7-14.
10. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Костровицкая. - Л.: Искусство», 1978.
11. Костровицкая, В. Школа классического танца [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Костровицкая, Писарев А. - Л.: Искусство, 1976.
12. Методика учебно-творческой работы в самодеятельном коллективе. – СПб., 1972.
13. Методическое пособие Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации. Сост. Н. К. Беспятова. – М., 2003.
14. Мирошниченко, С. Хрестоматия по психологии [Текст]/ С. Мирошниченко. - М.: Просвещение, 1987.
15. Общая психология [Текст]: учебн. пособие/ Под ред. В.В. Богословской, А.Т. Ковалева, А. М. Степанова .- М.: Просвещение», 1981.
16. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М., 2000. – 72 с.
17. Уральская В.С. Природа танца. – М.,1981.
18. Уральская В.С. Рождение танца. – М.,1982.
19. horeograf.com

Список рекомендуемой литературы для детей:

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст]/ Т. Барышникова. - М.: «Рольф», 1999. – 272 с.
2. Смит, Л. Танцы. Начальный курс [Текст]/ Л. Смит. - М.: Астрель, 2001.
3. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст]: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/ Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 256с.
1. Интернет – ресурсы:
4. Факторы, которые учитываются при отборе детей для занятий хореографией. - <http://balletpro.narod.ru/school.html>
5. Упражнения для развития танцевального шага - <http://studentsrl.ru/page508.html>
6. Подготовка к классическому экзерсису: http://www.youtube.com/watch?v=TvFgXBerl_E
7. Урок классического танца, пример: <http://www.youtube.com/watch?v=l2aVUowY41Q>

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*, *grands ronds de jambe*, *grands fouettes renverses*, вращения в различных позах на одной ноге и т.д.

Allonge (аллонже - удлиненный) - удлиненная позиция руки.

Battements tendu (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.

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

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

Changement de pieds (*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 исполняется половина движения, например, *demi plie* - полуприседание, *demi rond de jambe* - половина круга ногой.

Ecarte (экарте - раздвинуть) поза кл.танца (*a la seconde*), 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 (эффасе - от слова "сглаживать") поза кл.танца с развернутым (открытым) положением ног.

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

En dedans (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 (en tournant) по направлению к опорной ноге.

En dehors (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.

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

En l'air (ан л'эр - в воздухе) термин, указывающий на то, что движение одной или обеими ногами исполняется в воздухе. Например: rond de jamb en l'air (круг ногой в воздухе).

En tournant (ан турнан - в повороте).Движение исполняется 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 (grand plie) высоту прыжка (grand changement de pied) и т.д.

Jete entrelace - 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 sur le coup-de-pied или tire-bouchon, или через первую позицию.

Pas de bourree (па де буре) мелкие движения, переступания с ноги на ногу. Pas couru - легкий сценический бег, suivi - непрерывный, связанный.

Petit (пти - маленький) обозначение некоторых движений, например petit battement и т.д.

Port des bras (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 подъём ноги (Battement releve lent) 3. Preparation к турам, пируэтам.

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

Sur le coup-de-pied (сюр лё ку де пье - на щиколотке, "на шейке стопы") положение стопы рабочей ноги на опорной.

Temps leve (тан леве - 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.