

**Министерство образования Саратовской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Региональный центр допризывной подготовки молодежи
к военной службе и военно – патриотического воспитания
Саратовской области»**

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО «Региональный
центр допризывной подготовки
молодежи»
А.К. Гаранин
Приказ № 554 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Жизнь в движении. Современная хореография»**

Возраст учащихся: 7 – 18 лет
Срок реализации – 4 года

Автор - составитель:

Карамышева Наталья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Саратов
2023 г

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы.

Данная программа имеет **художественную направленность**, предметом изучения является **танец**.

Танец – вид искусства, в котором художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение.

Программа **«Жизнь в движении. Современная хореография»** разработана в соответствии с требованиями:

Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);

Приказ Министерства образования Саратовской области от 22.06.2021 № 1039 «О Программе развития воспитания в Саратовской области на 2021-2025 годы»;

Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816;

Письма Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзора) от 08.05.2020

№02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;

Письма Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД – 39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

Письма Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»;

Положения о реализации ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи» дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

Устава ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи».

1.1.2. Актуальность дополнительной общеразвивающей программы.

Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия хореографией при их правильной организации развивают умственные способности воспитанников, расширяют их художественный кругозор. Формируют нравственные представления и содействуют формированию творческого отношения к окружающему миру.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития. Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Обучение по данной программе проводится в 3 этапа:

Первый этап – освоение азов гимнастики, классического танца, современного танца и акробатики.

Второй этап – совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического экзерсиса, знакомство с современными

танцевальными направлениями. Продолжение начатой на первом этапе работы по развитию актерского мастерства и воспитанию способности к танцевально-музыкальной импровизации. Учащиеся, которые проявили интерес и способности к отдельным хореографическим жанрам, высказали желание продолжить свое образование, могут перейти к третьему этапу обучения.

Третий этап – предполагает специализированные занятия для детей, проявивших определенные способности к танцу. Занятия здесь становятся студийно-кружковыми. Совершенствуя свои знания в избранном жанре, дети активно осваивают репертуар. Педагог на этом этапе осуществляет самостоятельные постановки, либо прибегает к помощи специальной литературы и видеоматериалов.

1.1.3. Отличительная особенность дополнительной общеразвивающей программы.

Отличительная особенность. Особенность программы заключается в том, что в отличие от типовых, данная программа направлена не только на изучение хореографических композиций, но и на интеграцию танцевального и театрального искусства, для чего в программу включены занятия по выработке пластики тела, основам обучения дыханию в хореографии, знакомству с основами актерского мастерства, развитию способностей к импровизации и сочинению танцевальных движений, комбинаций, используемых в танце.

При создании творческих или проблемных ситуаций широко используется метод моделирования детьми «взрослых отношений». Как известно, дети очень любят играть во «взрослых». И познание материального и духовного мира у них в основном происходит через подражательные игры. Творческие ситуации разыгрываются как при индивидуальной, так и при коллективной работе.

1.1.4. Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.

Данная программа позволяет осуществлять следующие аспекты педагогической деятельности:

- Духовно-нравственный - формирование у детей высоконравственных ценностей, идеалов и готовности руководствоваться ими в поведении.

- Исторический – познание своих исторических корней, места и роли России в мировом процессе, понимание особенностей менталитета, нравов, обычаев, традиций народов России, героического прошлого предыдущих поколений россиян.

- Психологический- формирование высокой психологической устойчивости личности, готовности к выполнению сложных и ответственных задач.

- Профессионально- деятельностный – формирование добросовестного и ответственного отношения к труду, стремления к активному проявлению профессионально - трудовых качеств.

Программа «Жизнь в движении. Современная хореография» соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, опирается на педагогические принципы:

- *Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения.*

Основная задача воспитания – целостное развитие личности ребёнка, готовность личности к дальнейшему развитию. На занятиях создаются такие условия обучения и воспитания, в которых ребенок максимально реализовал бы себя.

- *Принцип доступности и систематичности обучения.*

Образование должно быть систематично, соответствовать закономерностям личностного и интеллектуального развития ребёнка и входить в общую систему непрерывного образования. При этом, на различных этапах обучения следует учитывать особенности возраста детей и на этой основе отбирать содержание, методы, приёмы и формы работы.

- *Принцип построения программного материала «от простого - к сложному».*

Учебная и воспитательная работа строится с учетом возрастных, индивидуальных способностей детей, уровня их обученности и воспитанности. В соответствии с этим принципом преподавание материала ведётся с постепенным увеличением трудностей «от простого - к сложному», от известного к неизвестному. Педагог ориентируется на ближайшие перспективы развития ребёнка.

- *Принцип наглядности.*

Обучение строится на конкретных образцах, непосредственно воспринятых учащимися не только через зрительные, но и моторные, а также тактильные ощущения. Наглядность развивает наблюдательность и мышление, помогает более глубоко усваивать учебный материал.

- *Принцип целенаправленности.*

Суть его требований в том, что вся воспитательная и учебная деятельность, и каждая конкретная педагогическая задача подчинены решению общей цели воспитания – формированию духовно развитой творческой личности, активного созидателя.

- *Принцип психологической комфортности*

Предполагает психологическую защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации. В учебном процессе создается раскованная, стимулирующая творчество атмосфера. Принцип комфортности требует опоры на внутренние мотивы, на мотивацию успешности, постоянного продвижения вперед.

- *Принцип индивидуального подхода.*

При организации работы с детьми учитываются их индивидуальные особенности: темперамент, характер, способности, склонности, мотивы, интересы. Суть этого принципа составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воспитательного действия с целью достижения оптимальных результатов учебно-воспитательного процесса по отношению к каждому ребёнку.

- *Креативный принцип.*

В процессе обучения педагог инициирует и поощряет потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций, используя творческий подход.

- *Принцип связи обучения с жизнью.*

Основная цель образования и воспитания – сделать ребёнка готовым к самостоятельной и активной деятельности в реальном мире, в действительной жизни. Программа предоставляет учащимся возможность участвовать в конкурсных мероприятиях различного уровня, что способствует самоутверждению и социализации детей и подростков. Для наиболее увлеченных детей, занимающихся в течение нескольких лет подряд танцами, это может быть фактором их профессиональной ориентации.

1.1.5. Адресат дополнительной общеразвивающей программы.

В реализации программы принимают участие дети и подростки 7 – 18 лет.

1.1.6. Срок реализации и объём дополнительной общеразвивающей программы.

Программа рассчитана на *четыре года обучения.*

Учебный год рассчитан на *девять календарных месяцев.*

Объём программы на весь курс обучения для одной учебной группы составляет **792 академических часа** (30 минут, 45 минут)

Объём программы по годам обучения:

I год - **144 часа**

II год - **216 часов**

III год - **216 часов**

IV год - **216 часов**

1.1.7. Режим занятий.

Первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (по 30 минут для учащихся 7-8 лет, 45 минут для детей 9-18 лет) с 10-минутным перерывом, итого 4 часа в неделю (всего 144 часа в год).

Второй год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (по 30 минут для учащихся 7-8 лет, по 45 минут для учащихся 9-18 лет) с 10-минутным перерывом, итого – 6 часов в неделю (216 часов в год).

Третий год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (по 30 минут для учащихся 7-8 лет, по 45 минут для учащихся 9-18 лет) с 10-минутным перерывом, итого – 6 часов в неделю (216 часов в год).

Четвертый год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (по 30 минут для учащихся 7-8 лет, по 45 минут для учащихся 9-18 лет) с 10-минутным перерывом, итого – 6 часов в неделю (216 часов в год).

В условиях изменения режима работы, возникающих в связи с переводом на дистанционный режим реализации дополнительной общеразвивающей программы, при необходимости, могут быть внесены коррективы в содержание дополнительной общеразвивающей программы, ее календарно-тематическое планирование, контроль и оценку результативности обучения на основании Положения о реализации ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи к военной службе и военно-патриотического воспитания Саратовской области» дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Кроме того, при необходимости, информирование обучающихся и их родителей о реализации общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий, ознакомление с расписанием занятий, графиком проведения контроля (промежуточного, итогового), ведение учета результативности образовательного процесса в электронной форме, проводится с использованием телефонной связи, смс - сообщений, видео-звонков, различных мессенджеров, сайта учреждения.

1.1.8. Особенности набора учащихся в детское объединение «Восторг».

Для обучения по программе «Жизнь в движении. Современная хореография» принимаются все желающие в возрасте от 7 до 18 лет. После собеседования и тестирования (входного контроля) дети направляются для обучения в группы. Формируются разновозрастные учебные группы.

Количество обучаемых в объединении «Восторг» регламентируется СанПиН 1.2.3685-21, а также Уставом ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи к военной службе и военно-патриотического воспитания Саратовской области».

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Цель: Развивать творческую и здоровую личность ребенка, способную быть успешной в современных условиях жизни, посредством обучения искусству танца, приобщить обучающихся к новым формам танцевального искусства, расширить палитру их технических возможностей и выразительных средств.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить основным движениям различных направлений современной хореографии;
- Обучить технике выполнения классического экзерсиса;
- Научить свободному и естественному движению на сцене;
- Формировать исполнительское мастерство учащихся.

Развивающие:

- Содействовать развитию музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти;
- Способствовать развитию эстетической чуткости и вкуса обучающихся;
- Содействовать развитию воображения, импровизации;
- Формировать умение понимать и принимать учебную задачу;
- Способствовать развитию деловых качеств, таких как самостоятельность, ответственность, стремление доводить до конца начатое дело;
- Формировать умения работать в коллективе;
- Формировать выносливость к длительным двигательным нагрузкам;
- Формировать культуру поведения учащихся.

Воспитательные:

- Воспитывать гражданские качества личности;
- Приобщать учащихся к культурно-историческим ценностям, традициям Родины;
- Способствовать воспитанию целеустремленности, трудолюбия, индивидуальности, потребности к самовыражению в каждом ребенке;
- Способствовать овладению основами самоконтроля и самооценки;
- Содействовать воспитанию уважительного отношения к партнеру и участникам коллектива;
- Способствовать созданию условий для эффективного развития личности и профессионального самоопределения каждого обучающегося;
- Содействовать социализации учащихся посредством создания условий для участия в конкурсах детского творчества и других массовых мероприятиях.

1.3. Планируемые результаты освоения программы.

Метапредметные:

- уметь определять цели практической деятельности и планировать свою деятельность;
- формулировать самостоятельно для себя новые задачи в практической деятельности;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- уметь находить смысл в любом теоретическом материале по изучаемому предмету;
- уметь использовать специальную и справочную литературу, ИКТ для поиска нужного материала;
- работать индивидуально и в группе, уметь организовать сотрудничество и совместную практическую деятельность с другими учащимися;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, осуществлять осознанный выбор дальнейшей профессиональной деятельности.

Личностные:

- осознавать принадлежность к российской культуре;
- ответственно относиться к обучению, осознавать выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе профессиональных предпочтений в области хореографии;
- иметь опыт участия в конкурсах, других коллективных мероприятиях;
- иметь готовность и способность вести диалог с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нем взаимопонимания;
- приобретать компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе обучения.

Предметные:

В результате освоения программы первого года обучения учащиеся должны

ЗНАТЬ:

- Правила внутреннего распорядка учреждения, правила нахождения в хореографическом классе;
- Правила по технике безопасности на занятиях и на выездных мероприятиях;
- Основные элементы партерной гимнастики (на середине);
- Правила дыхания при растягивании;
- Основные элементы классического танца (на середине зала);
- Правила самомассажа;
- Терминологию выполняемых движений в современной хореографии.

УМЕТЬ:

- Различать быстрый и медленный темп;
- Держать интервалы, дистанцию;
- Ориентироваться в зале;
- Ритмично двигаться под музыку;
- Правильно дышать;
- Понимать связь музыки и движения.

**В результате освоения программы второго года обучения
учащиеся должны**

ЗНАТЬ:

- Основные элементы постановочной деятельности;
- Основные элементы джаз-модерна;
- Основные положения рук, ног, корпуса танца модерн;
- Уверенно владеть терминологией;

УМЕТЬ:

- Различать направления, перестроения танца;
- Использовать разнообразные виды движений в импровизации под музыку;
- Применять актерское мастерство, сценическое перевоплощение и выразительность в хореографических композициях;
- Целостно воспринимать хореографическое произведение.

**В результате освоения программы третьего года обучения
учащиеся должны**

ЗНАТЬ:

- Основы классического танца (станок), (середина);
- Основы акробатики;
- Основные элементы контемпорарри;
- Терминологию.

УМЕТЬ:

- Сценически грамотно исполнять сложные танцевальные элементы;
- Творчески мыслить, художественно-интеллектуально подходить к композиции;
- Применять актерское мастерство при исполнении танца, грамотно импровизировать;
- Уверенно владеть терминологией.

**В результате освоения программы четвёртого года обучения
учащиеся должны**

ЗНАТЬ:

- Навыки выполнения всего выученного курса современной хореографии;
- Правила культуры поведения на сценической площадке;
- Технику выполнения движений танца модерн и джаз – модерна.

УМЕТЬ:

- Грамотно исполнять трюковые элементы танца;
- Правильно распределять силовую нагрузку;
- Самостоятельно импровизировать и применять на практике все полученные ранее знания.
- Применять постановочную деятельность на практике.

1.4. Содержание программы.

Учебно-тематический план занятий. Первый год обучения.

Цель: Введение в хореографию посредством формирования танцевальных умений и навыков через знакомство с классическим и современным танцем.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Входной контроль.	1	1	2	Опрос. Контрольные упражнения.
2	Основы классического танца (середина зала)	6	6	12	Педагогическое наблюдение.
3	Современная хореография (модерн): - основные элементы (середина зала) - основные понятия (терминология) Промежуточный контроль.	6	6	12	Индивидуальный опрос. Открытое занятие .
		6	6	12	
4	Партерная гимнастика	10	10	20	Опрос, контрольное занятие.
5	Дыхание при растягивании.	10	10	20	Педагогическое наблюдение.
6	Самомассаж.	6	6	12	Педагогическое наблюдение.
7	Детская импровизация.	6	6	12	Контрольное занятие
8	Постановочная работа.	10	10	20	Концерт, конкурс
9	Отработка танцевальных номеров. Итоговый контроль.	10	10	20	Открытый урок.
10	Итоговое занятие.	-	2	2	Индивидуальный опрос. Контрольное занятие.
ИТОГО:		71	73	144	

Содержание учебно-тематического плана первого года обучения.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с коллективом. Инструктаж по ТБ и ПБ. Обсуждение плана работы на год.

Практическое занятие. Упражнения на проверку чувства ритма, координации, музыкального слуха детей. Входной контроль.

Тема 2. Основы классического танца.

Теория. Учебная дисциплина классический танец. Классический танец является своеобразной танцевальной гимнастикой, позволяющей исполнителям постоянно держать себя в хорошей сценической форме.

Практическое занятие. Выполнение упражнений.

Экзерсис на середине зала:

- Поклон (реверанс).
- Позиции рук, ног.
- Понятия: en face, epaulement. Положение epaulement croise et efface.
- 1 - e, 2 - e, 3 - e port de bras.
- Demi - plie в I, II, III позициях.
- Battement tendu:
 - с I и IV позиций вперед, в сторону, назад;
 - с demi - plie по I позиции в сторону, вперед, назад.
- Releve на полупальцах в I, II, V позициях с вытянутых ног и с demi - plie.

Allegro:

- Temps sauté по I, II, V позициям;
- Pas echange во II позицию;
- Pas assemble в сторону;
- Pas balance;

Танцевальные шаги:

- Танцевальный шаг в пол;
- Галоп;
- Мелкий бег на носочках;
- Шаг на полупальцах вперед;
- Переменный ход в ритме вальса;
- Pas польки.

Тема 3. Современная хореография (модерн). Основные элементы (середина зала).

Теория. Модерн – условное наименование, как самостоятельное течение возникло в начале XX века. Основные принципы: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Развить грудную клетку, тазобедренный сустав, коленный сустав, взаимосвязь дыхания и движения.

Практическое занятие (на середине зала):

Разогрев:

Голова:

- Наклоны вперед – назад.
- Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
- Повороты в правую и левую стороны.
- Свинговое раскачивание.
- Zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

Плечевой пояс:

- Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
- Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).

-Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).

-Twist (твист)-изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.

Грудная клетка:

-Движения из стороны в сторону.

Пелвис (бедра):

-Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.

-Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

Руки:

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

-Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.

-Круги в параллельных направлениях двух предплечий

-Круги кистью в параллельных направлениях.

-Положение «свастика».

Ноги:

-Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.

-Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.

-Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

Работа в парах (упражнения stretch-характера)

Основным принципом исполнения движений является умение детей ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру.

Кросс (исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков):

Шаги:

-простые с носка

-на plie

-на полупальцах

-скрестные шаги

Прыжки:

-hop – шаг-подскок,

-jump – прыжок на двух ногах,

-leap – прыжок с одной ноги на другую.

Вращения:

-на двух ногах

-на различных уровнях

Основные понятия (терминология) (Приложение 2).

Тема 4. Партерная гимнастика.

Теория. Партерная гимнастика — комплекс упражнений для ног, выполняемые на полу. Партерные упражнения улучшают выворотность ног, эластичность связок и суставов, а также способствует исправлению физических недостатков и вырабатывают устойчивость. Способствуют «мышечному раскрепощению».

Практическое занятие.

- Одновременное вытягивание и сокращение стоп;
- Поочередное вытягивание и сокращение стоп;
- Круговые движения стопами по часовой и против часовой стрелки;
- «Лягушка» (сидя, лежа на спине, на животе) – упражнение для развития выворотности ног в тазобедренных суставах;
- «Рыбка», «складочка», «мостик» (стоя на руках, на локтях, с поднятием прямой ноги), «тюлень», «корзиночка» - упражнения для развития гибкости, позвоночника;
- «Уголок», «велосипед», «стрелочки», повороты – упражнения для укрепления брюшного пресса, развитие выносливости;
- «Лодочка», «березка», «кошечка» - упражнения для укрепления брюшного пресса, развития выносливости;
- Махи ногой на 90° лежа на спине вперед, лежа на боку в сторону, стоя на руках и коленях назад (прямой и согнутой ногой);
- Продольный шпагат на правую и левую ногу;
- Поперечный шпагат.

Тема 5. Дыхание при растягивании.

Теория. Роль дыхания в жизнедеятельности человека. Эффективное использование дыхательных упражнений для целенаправленного очищения легких, а также для коррекции и сохранения правильной осанки.

Практическое занятие. Выполнение дыхательных упражнений:

- Упражнение «баллон».
- Упражнение для укрепления диафрагмы.
- Упражнение «солнце».
- Упражнение «Поллуны».

Тема 6. Самомассаж.

Теория: Сведения о самомассаже. Правила применения самомассажа. Методы самомассажа: поглаживание, расширение, разминание, вибрация, пассивно — активные движения.

Практическое занятие: Выполнение разных видов самомассажа: стопы; икроножных и берцовых мышц; мышц бедра; ягодиц и поясницы; предплечья и плеча; трапецевидной мышцы, шеи и головы. **(Приложение 3)**

Тема 7. Детская импровизация.

Теория. Упражнения для развития навыка импровизации. Часть этих упражнений можно делать и одному, другие с партнером или в составе группы. При регулярном выполнении этих движений можно быстро развивать способность импровизировать в танце. С этих упражнений можно начинать, либо наоборот заканчивать занятия танцами.

Практическое занятие: Выполнение танцевальных движений:

1. Медленное движение. Начинается с движений очень маленькой амплитуды, можно просто раскачиваться из стороны в сторону, перенося равновесие с одной ноги на другую. Необходимо почувствовать, как движение зарождается глубоко в теле. Затем нужно постепенно увеличивать

амплитуду движения, используя все больше пространства. Плавные движения позволяют ментально исследовать собственное тело и рождают бесчисленное множество форм комбинаций. Этим упражнением можно начать танцевальное занятие, что позволит подготовить мышцы и суставы к более серьезным нагрузкам;

2. **«Следуй за мной».** Движение выполняется в группе. Один танцор начинает произвольно двигаться, все остальные участники повторяют движения ведущего. Через некоторое время ведущий меняется. Каждый участник может побывать в роли ведущего. Это упражнение — отличный способ не только научиться быстро схватывать новые танцевальные движения, но и копировать манеру исполнения других танцоров.

Тема 8. Постановочная работа.

Теория: Постановка отдельных концертных номеров для достижения органической связи танца и мастерства. Прослушивание музыки разных танцевальных направлений, ритмов и темпов, знакомство с элементами стиля (современный, эстрадный, стилизованный).

Практическое занятие: Изучение отдельных движений, составление танцевальных композиций из этих движений.

Тема 9. Отработка танцевальных номеров.

Практическое занятие: Отработка четкости и точности выполнения танцевальных элементов под музыку и без музыки, добиваясь синхронности движений, выразительности исполнения танца в целом. Участие в концертах, конкурсах.

Тема 10. Итоговое занятие.

Практическое занятие: Демонстрация приобретённых танцевальных умений и навыков, подведение итогов. Индивидуальный опрос и проверка уровня развития учащихся за учебный год.

Итоговый контроль: Индивидуальный опрос. Контрольное занятие.

Учебно-тематический план занятий. Второй год обучения.

Цель: Создание условий для развития личности ребёнка через приобретение учебных компетенций в процессе развития умений и навыков в освоении классического и современного танцев.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Опрос, тестирование
2	Классический танец:				Индивидуальный опрос. Педагогическое наблюдение. Конкурс.
	-элементы у станка;	7	8	15	
	-элементы на середине	7	8	15	

3	Танцевально-образная импровизация.	14	16	30	Педагогическое наблюдение.
4	Основные элементы джаз (jazz)-модерна: - элементы у станка - элементы на середине зала	7 7	8 8	15 15	Контрольное занятие. Промежуточный контроль.
5	Упражнение на растягивание: - Гимнастика; - Стретчинг.	7 7	8 8	15 15	Зачет
6	Актерское мастерство.	12	16	28	Зачет, контрольное занятие.
7	Постановочная работа.	12	20	32	Поставленный номер
8	Отработка танцевальных номеров. Итоговый контроль.	12	20	32	Отчетный концерт «День открытых дверей»
9	Итоговое занятие.	-	2	2	Индивидуальный опрос, контрольное занятие.
	Итого:	93	123	216	

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по ТБ и ПБ. Беседа. Обсуждение плана работы на год. Беседа «Как я провел лето».

Практическое занятие: Анкетирование, тестирование, проверка пройденного материала (**Приложение 4**).

Тема 2. Классический танец.

Теория. Закрепление терминологии классического танца, обучение выдержке, технике и дальнейшим навыкам; развитие устойчивости, координации, выразительности поз.

Практическое занятие: Выполнение упражнений:

Экзерсис у станка:

- Позиции ног – I, II, III, V;
- Позиции рук – подготовительное положение, I, II, III;
- Demi – plié в I, II, III, V позициях (лицом к станку);
- Battement tendu:
 - по I позиции в сторону, вперед, назад;
 - с demi – plié по I позиции в сторону, вперед, назад;
 - по V позиции, с demi – plié по V позиции в сторону, вперед, назад;
 - с опусканием пятки во II позицию, с demi – plié во II позицию без перехода с опорной ноги;
 - Passé par terre – проведение ноги вперед и назад через I позицию.
- Понятие направлений en dehors et en dedans;
- Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
- Battement tendu jete:
 - 1) по I и V позициям в сторону, вперед, назад;

- 2) с demi – plie в I и V позицию в сторону, вперед, назад;
- 3) rigues в сторону; вперед, назад (по усмотрению);
- Положение ноги sur le cou – de – pied;
- Battement frappe в сторону носком в пол;
- Releve на полупальцы в I, II и V позициях, с вытянутых ног, с demi – plie;
- Battement fonde в сторону, вперед, назад носком в пол;
- Battement retire sur le cou – de – pied (поднимание ноги из V позиции в положение sur le cou – de – pied, passé и возвращение в V позицию);
- Grand battement jete с I и V позиций вперед, в сторону, назад;
- Pas de bouree simple с переменной ног;
- Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Экзерсис на середине зала:

- Demi – plie, releve по I, II, V;
- Battement tendu:
 - 1) в маленьких и больших позах;
 - 2) с demi – plie во II позицию с переходом с опорной ноги;
- Battement tendu jete в маленьких и больших позах;
- Port de bras;
- Полуповороты на 2 – х ногах в V позиции с переменной ноги (начиная с вытянутых ног на полупальцах и с demi – plie);
- Вращение на 2 – х ногах в V позиции на полупальцах на месте (с поворотом головы в зеркало);

Allegro:

- Petit changement de pieds;
- Pas echarpe на II и V позицию с окончанием на одну ногу, другая – в положении sur le cou – de – pied вперед или назад;
- Pas assemble вперед и назад en face;
- Clissade в сторону, позднее – вперед, назад.

Тема 3. Танцевально - образная импровизация.

Теория. Образы зверей, птиц, людей разных профессий, явление природы и неодушевленных предметов.

Практическое занятие: Выполнение упражнений.

- Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, мыши, кошки, медведя, птиц.
- Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, цветы, едим на машине, косим траву.
- Через танцевальные движения (элементы) предложить детям изобразить:(подметаем пол, забиваем гвоздь, моем посуду).

Темы импровизаций:

- «Плывем на лодке» - подражательное движение
- «Сажаем картошку» - имитация
- «Колка дров» - подражающие движение
- «Ветерок и ветер» - имитация.

Музыкальные игры (импровизированные):

- «Поезд»
- «Магазин игрушек»
- «Ищи свой цвет»
- «Парная пляска»

Тема 4. Основные элементы джаз (jazz)-модерна:

Теория. Ознакомление со стилем jazz. Объяснение техники движений, техники дыхания. Характерные положения.

Практическое занятие: Выполнение упражнений:

Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

Элементы у станка:

Разогрев

- упражнение на развитие ахиллова сухожилия: выпады лицом к станку в сочетании с passé и подъемом на полупальцы на опорной ноге;
- plie –releve;
- Боковые port de bras с оттяжкой от станка;
- Круговое положение корпуса из положения flak back;
- «Растяжка» в сочетании «arch» корпуса;
- Grand-plie с выходом в положение flak back.

Jazz-станок:

- Позиции ног – I, II, III, IV;
- Позиции рук – I, II, III;
- Battement tendus (позиции ног при неполной выворотности);
- Releves;
- Rond de jambe par terre;
- Grand battement tendus (удар ноги вниз);
- Pont de bras.

Jazz- элементы на середине зала

Прыжки:

- Temps sauté;
- Changement de pied;
- Pas echappe;
- Sissonne fermee;
- Enthechats;

Вращательные движения на полу:

- Tounс chaines-полупируэты;
- Tour lent-позы в повороте;

Джазовая техника:

- Ролдаун – скручивание корпуса;
- Ролап – подъем;
- Рилиз – расслабление всех групп мышц;
- Контрактин – концентрация мышц;
- Твист – поворот корпуса на 90° ;
- Свинг – раскачивание корпуса;

- Джаз хэнд – жесткие руки;
- Основной ход – ходьба джаза;
- Contraction и relies в положении сидя;
- Лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать twist;
- Frog-position в сочетании с pulse корпусом;
- Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса;
- Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку;
- Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.

Изоляция (Приложение 5).

Кросс:

Шаги:

- Шаги усложняются: добавляется координация рук и головы.

Вращения:

- Corkscrew повороты. Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер.

Тема 5. Упражнение на растягивание. Гимнастика.

Теория. Овладение сложной и тонкой координацией движений, умение передавать не только общий характер упражнений, но и их детали.

Практическое занятие: Выполнение упражнений.

- Упражнение для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для ног и тазового пояса;
- Упражнения для туловища и шеи;
- Упражнения для всего тела;
- Прыжки;
- Упражнения на развитие равновесия.

Партерная гимнастика:

Практическое занятие: Выполнение упражнений в партере.

- Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- Лягушка, рыбка, складочка, мостик, корзиночка;
- Лодочка, березка, кошечка;
- Махи ногами;
- Шпагаты;
- Солнышко.

Стретчинг:

Теория. Дальнейшее растягивание при помощи опоры.

Практическое занятие: Выполнение упражнений в партере.

Спина:

- Сидя на полу, колени обняли, спина округлая, голову не опускать к груди, шея – в нейтральном положении. Растягивает мышцы спины 20 сек.;
- Подключаем верхние мышцы спины. Обнимаем колени ладонями и тянем лопатки назад 20 сек.;
- Стоя на четвереньках. Выгибаем и прогибаем поясницу. Задержаться в каждом положении 20 сек.;

Ноги и живот:

- Сидя, ноги максимально разведены в стороны. Руки вверх, тянемся 20 сек.;
- Сидя, сгибаем одну ногу в колене, максимально подтянув к себе. Поклон вниз. Задержаться в наклоне 20 сек., сменить положение ног;
- К растяжке мышц ног добавляем косые мышцы живота. Рукой тянемся к ноге по диагонали 20 сек., меняем положение;
- Сидя, ноги вместе, вытянуты вперед. Тянемся к коленям, спину не округляем. Задержаться на 20 сек.;
- Для усложнения можно еще и лечь;
- Сидя, ноги максимально разведены, одна согнута в колене. Придерживаясь одной рукой за стопу, тянемся в сторону 20 сек., меняем положение;

Руки:

- Сидя по – турецки. Одна рука согнута в локте и максимально заведена назад. Другой рукой надавливаем на локоть первой до признаков боли, задержаться на 20 сек., меняем положение рук.

Тема 6. Актерское мастерство.

Теория. Образы зверей, птиц, людей разных профессий, явление природы и неодушевленных предметов.

Практическое занятие:

- «Ходьба с изменениями»;
- «Изобрази птицу или животное»;
- «Животные во дворе»;
- «Картина»;
- «Животные в цирке» («Собачки», «Обезьяны» - визжать, «Медведи», «Кошки», «Тигры», «Морские котики», «Зайчики», «Попугай»);
- «Зеркало»;
- «Окно»;
- «Массовые сценки» (этюды-импровизации);
- «Импровизация сказки»;
- «Одновременный поклон, хлопнуть в ладоши»;
- «Делиться на команды»;
- «Взять партнёра, меняться местами»;
- «Упражнения со стульями»;
- «Испорченный телефон»;
- «Ходить след в след»;
- «Летает, не летает»;
- «По правде и понарошку»;
- «Игра в прятки»;
- «По алфавиту»;
- «Хоровод».

Тема 7. Постановочная работа.

Теория. Постановка отдельных концертных номеров для расширения кругозора детей. Прослушивание музыкального материала, просмотр видеоматериала для наглядности.

Практическое занятие: Изучение отдельных движений, составление танцевальных композиций из этих движений.

Тема 8. Отработка танцевальных номеров.

Теория. Повторение теоретического объяснения по выполнению танцевальных элементов в разучиваемых номерах.

Практическое занятие: Работа над четкостью и точностью выполнения танцевальных элементов под музыку и без музыки, под счет, синхронностью движений, рисунков, выразительностью исполнения танца в целом.

Тема 9. Итоговое занятие.

Итоговый контроль. Показ выученного материала. Подведение итогов. Индивидуальный опрос и проверка уровня развития учащихся за учебный год. Отчетный концерт.

Учебно-тематический план занятий. Третий год обучения.

Цель: Создание условий для развития личности ребёнка через приобретение учебных компетенций в процессе развития умений и навыков в освоении современного танца.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос.
2	Классический танец: -элементы у станка -элементы на середине	6	14	20	Контрольное занятие, зачет
		8	10	18	
3	Танцевальная импровизация	14	16	30	Зачет, контрольное занятие.
4	Основные элементы контемпорари.	14	16	30	Педагогическое наблюдение
5	Элементы гимнастики	14	16	30	Педагогическое наблюдение
6	Акробатика	12	16	28	Контрольное занятие, зачет.
7	Постановочная работа.	12	16	28	Концерт, конкурс
8	Отработка танцевальных номеров.	12	16	28	Концерт, конкурс
9	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	-	2	2	Индивидуальный опрос, контрольное занятие.
Итого:		93	123	216	

Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Тестирование пройденного материала (**Приложение 6**).

Практическое занятие: Исполнение свободной импровизации под музыку различных стилей на основе знаний, умений и навыков, полученных на втором году обучения. Сообщение учащихся на тему «Мой любимый стиль танца» с дальнейшим анализом.

Тема 2. Классический танец.

Теория. Закрепление терминологии классического танца, обучение выдержке, технике и дальнейшим навыкам; развитие устойчивости, координации, выразительности поз.

Практическое занятие:

Экзерсис у станка:

- Demi – plie, grand – plie, releve по I, II, V, IV позиции;
- Battement tendu:
 - double;
 - с demi – plie во II позицию и в IV позицию без перехода, позже с переходом с опорой ноги;
- Battement tendu jete по V позиции:
 - rigues (вперед, в сторону, назад);
 - с demi – plie;
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans:
 - на demi – plie;
 - demi – rond на 45°.
- Battement fondu на 45°: с plie – releve на всей стопе;
- Battement frappes et battement double frappes (носком в пол, позднее на 45°);
- Petits battement sur le cou – de – pied;
- Rond de jambe en l’air (на всей стопе изучения начинается со сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45°);
- Pas coupe на всю стопу и на полупальцах;
- Pas tombe на месте, другая нога – в положении sur le cou – de – pied;
- Battement releve lents на 45°;
- Battement developpe: в сторону, вперед, назад;
- Grand battement jete:
 - pointes (по усмотрению);
 - во всех позах.
- 1 и 3-е port de bras как заключению к различным упражнениям, позже, изученные port de bras могут исполняться с ногой, вытянутой на носок вперед, назад.

Экзерсис на середине зала:

Упражнения исполняются en face: на всей стопе.

- Demi – plie, releve по I, II, V позиции;
- Battement tendu: в маленьких и больших позах;
- Battement tendu jete в маленьких и больших позах;
- Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans;

- Rond de jambe par terre;
- Battement fondu в маленьких и больших позах носком в пол;
- Battement frappes в сторону носком в пол;
- Battement developpe en face и в позах: croisee, efface, ecartee вперед, назад; attitude; I, II, III, arabesque на 45°;
- 4 port de bras в V позиции;
- Temps lie par terre avec port de bras с перегибом корпуса назад и в сторону.
- Вращение на 2 – х ногах в V позиции:
 - полуповороты с переменной ног;
 - на полупальцах на месте (с поворотом головы в зеркало).

Allegro:

- Petit changement de pied: en tournant на $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$;
- Pas de basgue;
- Sissonne simple en face;
- Petit pas jete en face.

Тема 3. Танцевальная импровизация.

Практическое занятие:

1. Сольная импровизация – индивидуальный танец, изучаем центры тела, механизмы и динамику движения, изменения формы тела в движении, движение в пространстве; учимся лучше чувствовать свое тело.
2. Дуэтная импровизация – учимся танцевать без постоянного контакта в руках, использовать и другие центры, подстраиваться или танцевать в контрасте, меняться ролями в процессе танца; учимся вниманию друг к другу.
3. Парная импровизация - улучшаем навыки парного взаимодействия.

Тема 4. Основные элементы контемпорари.

Теория. Контемп – это танец, который сейчас относят к современным направлениям. Основы взяты из танцевальных движений классического танца, джаз-модерна, йоги, пилатеса. От этого в нем столько разнообразия и не существует границ для передачи своего внутреннего состояния. Отсутствие каких-либо запретов рождает удивительные творческие решения. Рамки устанавливаются только в вопросах восприятия зрелища зрителем. На занятиях огромное значение уделяют работе с пространством, дыханию, эмоциям, качеству движений, правильному выстраиванию своего тела.

Практическое занятие: (на середине зала).

- Проработка deep body bend, side stretch;
- Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up;
- Овладение системой растяжки stretch;
- Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.

Изоляция:

Полиритмия и полицентрия. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

Упражнения для позвоночника.

Торсовая работа корпуса twist, на закрепление мышечных ощущений спины и бока.

Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.

Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction, release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях, маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень.

Вращения.

- Штопорные вращения;
- Tours:
- со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов;
- из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов;
- в позах (effasse, croisee);
- Tours chaines по диагонали.

Кросс.

- Grand battement jete по всем направлениям;
- Sissonne ferme по всем направлениям;
- Шаги с координацией трех, четырех и более центров;
- Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов;
- Pas chasse как подготовка к большим прыжкам;
- Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации;
- Вращения по кругу.

Тема 5. Элементы гимнастики.

Теория. Дальнейшее развитие гибкости, упругости мышц, выворотности, апломба.

Практическое занятие: (Приложение 7).

Тема 6. Акробатика.

Теория. Усложненная форма гимнастики, позволяющая усовершенствовать способности учащихся

Практическое занятие: (Приложение 8).

Тема 7. Постановочная работа.

Теория. Постановка сольных, массовых концертных номеров, просмотр видеоматериала, прослушивание музыкального материала, отбор подходящей музыки.

Практическое занятие: Знакомство с элементами эстрадного стиля, изучение отдельных движений, составление танцевальных композиций из этих движений.

Тема 8. Отработка танцевальных номеров.

Теория. Отработка танцевальных номеров для самосовершенствования на сцене. Правила и приёмы.

Практическое занятие: Работа над четкостью, синхронностью, точностью выполнения танцевальных элементов; формирование чувства коллективности.

Тема 9. Итоговое занятие.

Итоговый контроль: Показ выученного материала, подведение итогов, проверка уровня развития учащихся за учебный год.

Учебно-тематический план занятий. Четвёртый год обучения

Цель: Создание условий для развития личности ребёнка через закрепление и отработку полученных знаний, умений и навыков; совершенствование чистоты, свободы и выразительности исполнения с использованием более сложных сочетаний танцевальных движений.

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Опрос
2	Современная хореография	14	30	44	Контрольное занятие
3	Танцевальная импровизация	14	30	44	Контрольное занятие
4	Растяжка.	14	16	30	Контрольное занятие
5	Акробатика	14	20	34	Индивидуальный опрос, зачет
6	Постановочная работа.	14	16	30	Индивидуальный опрос
7	Отработка танцевальных номеров.	14	16	30	Поставленный номер
8	Итоговое занятие.	-	2	2	Индивидуальный опрос, контрольное занятие
	Итого:	85	131	216	

Содержание учебно-тематического плана четвёртого года обучения.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по ТБ и ПБ. Беседа. Обсуждение плана работы на год. Проверка знаний за прошедший год.

Практическое занятие: Опрос учащихся по терминологии предмета изучения с демонстрацией.

Тема 2. Современная хореография.

Теория. Закрепляются знания и навыки, полученные на первых трех годах обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точностью изолированных движений, ориентацией в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения.

Практическое занятие: Выполнение упражнений:

Разогрев:

- ног (стопа, колено, пах);
- позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса);
- расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop);
- упражнения stretch характера;
- использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grand plie, releve, battement tendu, battement jete, rond de jambe par terre и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.

Изоляция:

- голова:
- Zundari-квадрат;
- Zundari-круг;
- плечи:
- Twist;
- Шейк;
- грудная клетка;
- пелвис;
- руки;
- ноги;

Координация:

- Голова-крест, в оппозицию движение пелвиса;
- Наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu;
- Sugar leg в координации с шейком кистей;
- Боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук;

Упражнения на середине зала:

- Deep body bends – глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении;
- Положение contraction и release;
- Глубокие наклоны в положении hinge (хинч);
- Body roll вперед и в сторону;
- *Demi u grand plie:*
- исполнение по параллельным позициям;
- перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот;

- изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать);
- соединение с releve;
- *Battement tendu, battement tendu jete:*
- исполнение по параллельным позициям;
- соединение с demi-plie, releve;
- соединение с полуповоротами и поворотам.
- *Rond de jamb par terre:*
- исполнение по параллельным позициям;
- соединение с demi – plie;
- соединение с подъемом на 45 ° и 90°;
- с сокращенной стопой.
- *Battement fondu u Battement frappe:*
- исполнение по параллельным позициям;
- с сокращенной стопой.
- *Grand battement :*
- исполнение по параллельным позициям;
- с подъемом опорной пятки во время броска;
- с сокращенной стопой;

Кросс:

- *шаги:*
- усложняются: добавляется координация рук и головы;
- связующие и вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, degage.
- *прыжки:*
- В сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации
- Трансформированные классические прыжки
- *вращения:*
- На полупальцах
- на всей стопе;
- в Demi-plie;
- на одной ноге;

Комбинация:

Занятие должно завершаться небольшими комбинациями на 32 или 64 такта. Это зависит от мастерства преподавателя. Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия

Тема 3. Танцевальная импровизация.

Теория. Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На уроке учащимся предлагается разнохарактерный музыкальный материал, выбирается тема или конкретный образ. Учащиеся должны проявить себя, используя знания, полученные на уроке.

Практическое занятие:

1. Сольная (модерн, джаз – модерн).
2. Дуэтная (модерн).
3. Парная (contemporary, эстрада).

Тема 4. Растяжка (стретчинг).

Теория: Актуализация знаний об упражнениях на растяжку. Роль тренинга в овладении умениями и навыками. Особенности упражнений на растяжку. Значение растяжки для приобретения танцевальных компетенций. Демонстрация упражнений на растяжку.

Практическое занятие: (Приложение 9).

Контрольное занятие.

Тема 5. Акробатика.

Теория: Дальнейшее развитие гибкости, упругости мышц, выворотности, апломба.

Практическое занятие: Выполнение упражнений (Приложение 10).

Тема 6. Постановочная работа.

Теория. Просмотр видеоматериала (по темам), подбор и прослушивание музыкального материала. Разработка эскиза костюмов.

Практическое занятие: Ознакомление с танцевальными комбинациями под счет, отработка под музыку. Постановка отдельных номеров для расширения кругозора детей.

Тема 7. Отработка танцевальных номеров.

Теория. Словесный разбор каждого движения под счет, под музыку.

Практическое занятие: Отработка четкости, синхронности движений, пластичности отдельных частей тела (рук, корпуса).

Тема 8. Итоговое занятие. Итоговый контроль. Показ выученного материала, подведение итогов, индивидуальный опрос и проверка уровня знаний учащихся за учебный год.

1.5. Формы аттестации и их периодичность.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Жизнь в движении. Современная хореография» сопровождается процедурами входного контроля, текущего контроля, промежуточной аттестации, итоговой аттестации.

Входной контроль осуществляется в начале обучения в процессе формирования учебных групп с целью определения наличия у учащихся хореографических задатков на начало учебного года: музыкального слуха, чувства ритма, координации движений, гибкости. Форма контроля — выполнение контрольных упражнений.

Текущий контроль осуществляется по завершению занятия, темы и проводится с целью определения степени усвоения учебного материала. Формы контроля: педагогическое наблюдение с целью коррекции практической работы; опрос, фронтальный опрос, контрольное занятие, зачёт, конкурс, открытое занятие для родителей.

Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года (в декабре) с целью определения степени и качества выполнения этапа обучения. Формы аттестации: контрольное занятие, зачёт, конкурс, открытое занятие для родителей, концерт.

Итоговая аттестация осуществляется по итогам учебного года на итоговом занятии (в мае). Формы подведения итогов реализации ДОП: контрольное занятие, концерт, конкурс (конкурсные достижения учащихся).

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводятся в соответствии с локальным актом образовательного учреждения - Положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся в соответствии с требованиями.

При подведении результативности дополнительной общеразвивающей программы в режиме дистанционного обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий принимается во внимание участие и награды обучающихся в дистанционных конкурсах, марафонах, акциях, проектах, других мероприятиях.

2. Комплекс организационно - педагогических условий.

2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.

Основной формой обучения по программе «Жизнь в движении. Современная хореография» являются групповые учебные занятия, в рамках которых при групповом посещении занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся: темперамент, характер, способности, склонности, мотивы, интересы, что позволяет педагогу гибко использовать различные формы и методы воспитательного действия с целью достижения оптимальных результатов учебно-воспитательного процесса по отношению к каждому ребёнку.

Основной организационной формой обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Жизнь в движении. Современная хореография» являются практические занятия, на которые отводится большая часть учебного времени.

В процессе обучения по программе используются следующие **методы обучения:**

- словесный: объяснение; беседа сообщения новых знаний (эвристическая), беседа контрольно-коррекционная; анализ структуры танца;

- наглядный: педагогическое наблюдение, демонстрация видео-материалов, демонстрация педагогом приемов исполнения, экскурсия;

- практический: тренинг, танцевальные упражнения, гимнастические упражнения, акробатические упражнения, дидактические игры, занимательные упражнения, концертные выступления.

Теоретические знания учащиеся приобретают на занятиях получения новых знаний или в теоретической части практической работы. Теоретические занятия проводятся как самостоятельные учебные занятия в форме объяснений, бесед или как часть практической работы, где педагог знакомит учащихся с танцевальными, гимнастическими, акробатическими, оздоровительными упражнениями и различными танцевальными движениями.

Практические занятия представляют собой практикум, где учащиеся знакомятся с приёмами выполнения танцевальных, гимнастических, акробатических, оздоровительных упражнений; танцевальных движений, постановки танца; проучивают и отрабатывают их; кроме того, концертное выступление тоже является практическим занятием.

Формы проведения итоговых занятий в рамках **диагностики результативности освоения ДОП**: конкурсно – игровые программы, занятие – концерт, класс – концерт, открытый урок, викторины.

В данной программе разностороннее развитие личности учащегося происходит через приобретение учебных компетенций в процессе развития умений и навыков в освоении хореографии, благодаря использованию современных методик и педагогических технологий; тесной взаимосвязи эстетического воспитания с нравственным, умственным, физическим.

Программа состоит из четырех предметных блоков, органически взаимосвязанных между собой. Каждый блок имеет свою направленность, индивидуальность, актуальность.

На первом году обучения складываются межличностные отношения и система ценностей в коллективе, главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности учащихся достигаются через игровые технологии. Игра используется как метод обучения, развития и воспитания. Роль игр на 1, 2, 3, 4 годах обучения видоизменяется в зависимости от возраста, творческих способностей детей и хореографической подготовки.

Основные учебные часы занятий 1, 2, 3 и 4 года обучения занимает постановочная работа. В программу вводится новая форма постановок, это работа над танцами малых форм и социальными номерами.

Креативные методики и инновационные направления.

Раздел «Импровизация» направлена у учащихся на осознание своего тела, выражение своих мыслей в движениях и на освобождение от зажатости, скованности, тем самым становясь увереннее в себе.

Раздел «Актерское мастерство» включает в себя широкий спектр навыков, включая хорошо развитое воображение, эмоциональную восприимчивость, физическую выразительность.

Раздел «Акробатика» включает в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

Раздел «Игровой самомассаж» включает в себя упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение. Они способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления, в образно – игровой форме: «Поколоти», «Утюжки», «Обжорки».

Несомненно, совокупность всех этих факторов благоприятно сказывается на развитии личности обучающихся. В дальнейшем знания и умения, приобретенные в танцевальном объединении, помогут детям в обучении в общеобразовательном учреждении, адаптации в современном социуме и обогатят их внутренний мир.

При переводе на *дистанционный режим проведения занятий*, следующие формы проведения занятий целесообразно использовать с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: практические занятия, беседы, мастер-классы, конкурсы, марафоны, акции, встречи с интересными людьми.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса детей дошкольного возраста.

Целью психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в учебно-воспитательном процессе является обеспечение нормального развития ребенка в соответствии с нормой развития в определенном возрасте (**Приложение 11**). В психолого-педагогическом сопровождении дошкольников выделяют следующие направления работ:

- обогащение эмоциональной сферы ребенка положительными эмоциями;
- развитие дружеских взаимоотношений через игру, общение детей в повседневной жизни.

Модель психолого-педагогического сопровождения детей в дошкольной организации представляет следующую деятельность:

- организация работ по выявлению психолого-педагогических особенностей развития дошкольников, что позволяет получить полную картину по развитию личности ребенка и планировать коррекционные мероприятия;
- систематическое наблюдения за детьми в разных видах деятельности и постоянная фиксация результатов наблюдений;
- осуществление мониторинга результативности психолого-педагогической деятельности и планирование индивидуальной работы с детьми через выстраивание индивидуальных образовательных программ.

В процессе занятия наряду с задачами общего физического развития, оздоровления детей решаются задачи эстетического воспитания ребенка. Музыка, хорошо подобранная, согласованная с движениями, помогает учащимся развивать мышечную память, запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми все более сложными музыкальными движениями, учащиеся, соразмеряя их со временем и пространством, подчиняют движения ритмичному рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

В танцевальном объединении «Восторг» проводится работа с родителями:

- родительские собрания на темы: «Формирование дисциплинированности», «Участие родителей в жизни Центра».
- совместные мероприятия учащихся и родителей, что благотворно влияет на взаимоотношение родителей и детей; наиболее удачные формы организации занятий: - игровые развлекательные программы;
- учрежденческие конкурсы, посвященные традиционным праздникам.

Обучение по программе «Жизнь в движении. Современная хореография» предполагает применение современных образовательных технологий обучения и воспитания:

- 1) Гуманизация образования и воспитания,
- 2) Технология педагогической поддержки,
- 3) Технология личностно-ориентированного развивающего обучения,
- 4) Игровые технологии,
- 5) Здоровьесберегающие технологии,
- 6) Информационно-коммуникационные.

Гуманизация образования и воспитания, как ценностно-ориентированное направление в педагогике предполагает наличие двух условий:

- Первое условие – наличие творчески работающего педагога, владеющего на высоком уровне воспитательными ценностями;

- Второе условие – создание доброжелательной, открытой творческой атмосферы в работе детского объединения дополнительного образования.

В основе взаимоотношения педагога танцевального объединения «Восторг» и учащихся лежит понимание, принятие и признание. В детском объединении дополнительного образования отсутствует жесткая регламентация деятельности, между участниками образовательного процесса налажены гуманистические взаимоотношения, созданы комфортные условия для творческого и индивидуального развития детей, осуществляется адаптация их интересов к сфере человеческой жизни.

Технология педагогической поддержки.

Суть данной технологии заключается в индивидуально-личностной поддержке и нравственном воспитании учащихся. Внедрение в практику данной технологии позволяет сделать вывод о том, что использование

технологии педагогической поддержки в качестве основного средства нравственного воспитания позволяет воспитателю:

- *дифференцированно* подходить к воспитанию учащихся, учитывая их индивидуальные психологические особенности и индивидуальный нравственный опыт;

- любую проблемную или конфликтную ситуацию переводить в *нравственную плоскость* и искать нравственные пути разрешения конфликта;

- развивать у подростков способность к *самоанализу* как важнейшему условию их *самоопределения и самореализации*, воспитывать в каждом учащемся *нравственную свободную личность*, что создаёт условия для внедрения личностно-ориентированных технологий в практику образовательной деятельности.

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения предполагает максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребёнка, на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Содержание, методы и приёмы технологии направлены на раскрытие и использование субъективного опыта каждого обучающегося и помощь становлению личности путём организации познавательной деятельности, методическую основу которой составляет дифференциация и индивидуализация обучения. В данном детском объединении применяются такие варианты дифференциации, как комплектование групп разновозрастного состава и внутригрупповая дифференциация (для разделения по уровням познавательного интереса). Комплектование состава учебных групп осуществляется на основе входного контроля — тестирования, собеседования. Подготовка учебного материала предусматривает учёт индивидуальных способностей и возможностей детей, а образовательный процесс направлен на «зону ближайшего развития обучающегося». В процессе обучения педагог адаптирует содержание, методы, формы, темпы обучения к индивидуальным особенностям каждого обучающегося, следит за его продвижением в обучении, что позволяет корректировать процесс обучения каждого по мере необходимости.

Информационно-коммуникативные технологии в образовательном процессе.

В процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Жизнь в движении. Современная хореография» педагог использует информационно-коммуникативные технологии при объяснении нового материала, закреплении, контроле ЗУН.

Педагог применяет ноутбук и планшет для демонстрации видеоматериалов, для онлайн — экскурсий.

Здоровьесберегающие технологии предполагают создание педагогом здоровьесберегающей среды:

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинете соответствуют требованиям СанПиН 3.4.4.3172 – 14- температура и свежесть воздуха

(регулярные проветривания, приточно-вытяжная вентиляция), рациональность освещения, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей.

2. Смена видов учебной деятельности на занятии: практическое занятие, беседа, опрос.

3. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

4. Количество видов преподавания - словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа (не менее трех). Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

5. На занятиях используются методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся – свободный выбор творческой деятельности.

6. Минутки релаксации, дыхательная гимнастика по методике Перепелкина И.А., пальчиковая гимнастика (Приложение 5) – каждые 20 мин.

7. Обсуждение здоровья и пользы здорового образа жизни на занятиях (например, беседы с учащимися по профилактике детского травматизма, о вреде курения, наркомании и т. д.).

8. Используется внешняя мотивация учебной деятельности: оценка, похвала, поддержка.

9. Наличие эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, музыкальная минутка.

Игровые технологии - это современные образовательные технологии, основанные на активации деятельности обучающихся. Игровые технологии являются одной из уникальных форм обучения, которая позволяет сделать интересными не только работу обучающихся на творчески — поисковом уровне, но и будничные шаги по изучению любого предмета. Цель игры — побудить интерес к познанию, мотивации учебной деятельности.

В процессе обучения по программе «Жизнь в движении. Современная хореография» используются следующие формы занятий: занятие — игра, урок – батл, импровизация – игра, игровой самомассаж. «Игровой самомассаж» включает в себя упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение. Они способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления в образно – игровой форме.

Обеспечение программы методическими видами продукции.

№	Наименование методического продукта.	Форма
1.	Информация об объединении.	Электронная, (сайт образовательного учреждения.)
2.	Литература по профилю объединения.	Бумажная (см. список литературы)

3.	Памятка для начинающих танцоров. Буклет для начинающих танцоров	Бумажная, электронная
4.	Демонстрационные материалы: специальная литература: - методичка по классическому танцу; - методичка по танцу модерн; - методичка по растяжке (стретчингу); - глоссарий по всем стилям танца. - комплекты специализированных журналов.	Бумажная. Электронная
5.	Мультимедийные презентации.	Электронная.
6.	Наглядные, дидактические материалы: - картотека по классическому танцу (позиции ног, рук, постановка корпуса); - видеоматериалы по современной хореографии;	Материальная Электронная
7.	Анкеты для учащихся объединения и их родителей.	Бумажная, электронная
8.	Тестовые задания для входного, текущего контроля знаний, итогового контроля.	Бумажная, электронная
9.	Вопросы викторин для текущего контроля знаний.	Бумажная, электронная
10.	Комплекты оценочных материалов освоения ДОП.	Бумажная, электронная

2.2. Условия реализации программы.

Для проведения занятий по программе «Жизнь в движении. Современная хореография» используются:

- специализированный учебный класс (танцевальный зал), оборудованный станком и зеркальной стеной, соответствующий требованиям СанПиН 1.2.3685-21;
- Технические средства (магнитофон с флеш-носителем);
- Сценические костюмы.

Информационное обеспечение.

В образовательном процессе используются следующие информационные ресурсы: www.pedsov.ru; www.multiurok.ru; www.openclass.ru; www.ballett.ru; www.HOTEL.DANCE.NSK.ru; канал на ютубе “Школа танца ONLAIN”, сайт образовательного учреждения, Федеральная коллекция цифровых образовательных ресурсов. На занятиях используется ноутбук для демонстрации видеоматериалов и видеопрезентаций.

2.3. Оценочные материалы.

Первый год обучения.

№ п/п	Контролируемые темы.	Форма аттестации.	Система оценки уровней знаний, умений и навыков.	Дата
Промежуточная аттестация.				
1.	Элементы партерной гимнастики. Современная хореография (модерн). Хореографическая терминология.	Индивидуальный опрос. Открытое занятие для родителей.	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	Декабрь
Итоговая аттестация.				
2.	Гимнастика. Классический танец. Детская импровизация. Терминология. Постановочная работа.	Открытое занятие.	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	Май

Второй год обучения.

№ п/п	Контролируемые темы.	Форма аттестации.	Система оценки уровней знаний, умений и навыков.	Дата
Промежуточная аттестация.				
1.	Элементы классического танца (станок, середина). Элементы джаз-модерна.	Контрольное занятие Зачет	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	Декабрь
Итоговая аттестация.				
2.	Элементы гимнастики, стретчинга. Элементы джаз-модерна. Терминология. Актерское мастерство. Танцевально-образная импровизация.	Открытое занятие Опрос – зачет Открытое занятие Индивидуальный показ	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	Май

Третий год обучения.

№ п/п	Контролируемые темы.	Форма аттестации.	Система оценки уровней знаний, умений и навыков.	Дата
Промежуточная аттестация.				
1.	Классический танец (станок). Элементы контемпорари.	Контрольное занятие Контрольное занятие	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	Декабрь

	Терминология.	Опрос - зачет		
Итоговая аттестация.				
2.	Классический танец. (середина). Акробатика. Терминология. Постановочная работа. Танцевальная импровизация.	Открытое занятие. Контрольное занятие. Опрос Открытое занятие Концерт	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	Май

Четвёртый год обучения.

№ п/п	Контролируемые темы.	Форма аттестации.	Система оценки уровней знаний, умений и навыков.	Дата
Промежуточная аттестация.				
1.	Современная хореография. Танцевальная импровизация.	Контрольное занятие.	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	Декабрь
Итоговая аттестация.				
2.	Растяжка. Акробатика. Современная импровизация. Терминология. Постановочная работа.	Открытое занятие Опрос-зачет Концерт	1 балл – удовлетворительно 2 балла – хорошо, 3 балла – отлично.	Май

2.4. Список литературы.

Основная и дополнительная литература для педагога.

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 2006.
2. Барышкинова Т. Азбука хореографии. – М., 1999.
3. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.
4. Ваганова А.Я., Основы классического танца. – СПб., 2003.
5. Гиршон, А. С. Импровизация и хореография // Танцевальная импровизация. – Москва., 1999.
6. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей.
7. Панферов В. Пластика современного танца. / ЧГИИК. Челябинск, 1996.
8. Шишкина В.А. Движение + движение. – М.: Просвещение, 1992.
9. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985.
10. Ткаченко Т. Работа с танцевальными коллективами. М. 1958.
11. Смирнова А. Искусство балетмейстера. – М., 1984.
12. Танцы – начальный курс. – М., 2001.

13. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004.

Дополнительная литература для учащихся.

1. Балет: Энциклопедия. – М.: Сов. Энциклопедия, 1980.
2. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. – Санкт – Петербург: Диамант, 1997.
4. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски./Общ. Ред.
5. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. Для учащихся. – М.: Просвещение 1985.
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать»: Москва «Век информации» 2009.
7. Савчук О. «Школа танцев для детей»: Санкт – Петербург «Ленинградское издательство» 2009.
8. Ткаченко Мыслим творчески. – М.: Эксмо, 200

2.5. Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «Жизнь в движении. Современная хореография».

Приложение 1.

Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год танцевального объединения «Восторг» по программе «Жизнь в движении. Современная хореография»

1 группа (3 год обучения)

№ п/п	Планируемая дата	Тема занятия	Количество часов			Место проведения	Форма контроля
			Теория	Практика	Всего		
1.		Вводное занятие.	1	1	2		
1.1	01.09.2023	Инструктаж по ТБ и ПБ. Тестирование пройденного материала. Исполнение свободной импровизации под музыку различных стилей на основе знаний, умений и навыков, полученных на втором году обучения. Сообщение учащихся на тему «Мой любимый стиль танца» с дальнейшим анализом.	1	1	2	Учебный кабинет	Опрос- беседа, тестирование, показ
2.		Классический танец	14	24	38		Контрольное занятие
2.1	04.09.2023	Разучивание комбинаций у станка.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.2	06.09.2023	Разучивание комбинаций у	1	1	2	Учебный	Педагогическое

		станка.				кабинет	наблюдение
2.3	08.09.2023	Разучивание комбинаций у станка.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.4	11.09.2023	Разучивание комбинаций у станка.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.5	13.09.2023	Разучивание комбинаций у станка.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.6	15.09.2023	Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.7	18.09.2023	Повторение и отработка всего выученного материала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.8	20.09.2023	Экзерсис на середине зала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.9	22.09.2023	Экзерсис на середине зала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.10	25.09.2023	Экзерсис на середине зала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.11	27.09.2023	Экзерсис на середине зала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.12	29.09.2023	Port de bras.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.13	02.10.2023	Port de bras.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.14	04.10.2023	Вращение на 2 – х ногах в V позиции на п.п. на месте.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.15	06.10.2023	Вращение на полупальцах на месте (с поворотом головы в зеркало).	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.16	09.10.2023	Полуповороты с переменной ног.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.17	11.10.2023	Полуповороты с переменной ног.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.18	13.10.2023	Allegro.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
2.19	16.10.2023	Allegro.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.		Танцевальн ая импровизация	14	16	30		Индивидуальны й показ
3.1	18.10.2023	Сольная импровизация.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.2	20.10.2023	Сольная импровизация.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение

3.3	23.10.2023	Сольная импровизация.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.4	25.10.2023	Сольная импровизация.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.5	27.10.2023	Дуэтная импровизация.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.6	30.10.2023	Дуэтная импровизация.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.7	01.11.2023	Дуэтная импровизация.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.8	03.11.2023	Дуэтная импровизация.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.9	08.11.2023	Парная импровизация.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.10	10.11.2023	Парная импровизация.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.11	13.11.2023	Парная импровизация.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.12	15.11.2023	Парная импровизация.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.13	17.11.2023	Повторение и закрепление пройденного материала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.14	20.11.2023	Повторение и закрепление пройденного материала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.15	22.11.2023	Повторение и закрепление пройденного материала.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.		Основные элементы контемпорари.	14	16	30		Контрольное занятие.
4.1	24.11.2023	Проработка deep body bend, side stretch.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.2	27.11.2023	Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.3	29.11.2023	Овладение системой растяжки stretch.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.4	01.12.2023	Полиритмия и полицентрия.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.5	04.12.2023	Упражнения для позвоночника.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.6	06.12.2023	Упражнения для позвоночника.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.7	08.12.2023	Штопорные вращения.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.8	11.12.2023	Tours со 2 позиции.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение

						кабинет	наблюдение
4.9	13.12.2023	Tours из 4 позиции.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.10	15.12.2023	Кросс.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.11	18.20.2023	Шаги с координацией трех, четырех и более центров.	1	1	2	Учебный кабинет	Опрос-беседа
4.12	20.12.2023	Шаги с координацией трех, четырех и более центров.	1	1	2	Учебный кабинет	Опрос-беседа
4.13	22.12.2023	Кросс.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.14	25.12.2023	Pas chasse как подготовка к большим прыжкам.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4.15	27.12.2023	Вращения по кругу.	0	2	2	Учебный кабинет	Показ. Опрос-беседа
5.		Элементы гимнастики	14	16	30		Зачет
5.1	29.12.2023	Гимнастика. Упражнение для рук и плечевого пояса.	1	1	2	Учебный кабинет	Показ. Опрос-беседа
5.2	10.01.2024	Упражнения для ног и тазового пояса.	1	1	2	Учебный кабинет	Показ. Опрос-беседа
5.3	12.01.2024	Упражнения для туловища и шеи.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.4	15.01.2024	Упражнения для всего тела.	1	1	2	Учебный кабинет	Показ.
5.5	17.01.2024	Прыжки.	1	1	2	Учебный кабинет	Показ. Опрос-беседа
5.6	19.01.2024	Упражнения на развитие равновесия.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.7	22.01.2024	Партерная гимнастика.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.8	24.01.2024	Партерная гимнастика.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.9	26.01.2024	Партерная гимнастика.	1	1	2	Учебный кабинет	Опрос - беседа
5.10	29.01.2024	Махи ногой. Шпагаты. Солнышко.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.11	31.01.2024	Махи ногой. Шпагаты. Солнышко.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.12	02.02.2024	Махи ногой. Шпагаты. Солнышко.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.13	05.02.2024	Прыжки.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.14	07.02.2024	Прыжки.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое

						кабинет	наблюдение
5.15	09.02.2024	Прыжки.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.		Акробатика	12	16	28		Зачет, контрольное занятие
6.1	12.02.2024	Стойки	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.2	14.02.2024	Стойки	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.3	16.02.2024	Равновесия	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.4	19.02.2024	Равновесия	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.5	21.02.2024	Стойка на груди	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.6	26.02.2024	Стойка на груди	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.7	28.02.2024	Стойки на руках	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.8	01.03.2024	Стойки на руках	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.9	04.03.2024	Мосты	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.10	06.03.2024	Мосты	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.11	11.03.2024	Стойки	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.12	13.03.2024	Стойки	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.13	15.03.2024	Стойка на груди	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6.14	18.03.2024	Стойка на груди	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.		Постановочная работа	12	16	28		Поставленный номер
7.1	20.03.2024	Прослушивание и обсуждение танцевального материала, образа и идеи номера, ассоциаций.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.2	22.03.2024	Разучивание танцевальных комбинаций	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.3	25.03.2024	Разучивание танцевальных комбинаций	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение

7.4	27.03.2024	Дальнейшее разучивание танцевальных комбинаций.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.5	29.03.2024	Дальнейшее разучивание танцевальных комбинаций.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.6	01.04.2024	Расстановка мест по точкам.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.7	03.04.2024	Расстановка мест по точкам.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.8	05.04.2024	Словесный разбор каждого движения под счет.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.9	08.04.2024	Словесный разбор каждого движения под счет.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.10	10.04.2024	Словесный разбор каждого движения под музыкальное сопровождение.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.11	12.04.2024	Словесный разбор каждого движения под музыкальное сопровождение.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.12	15.04.2024	Дальнейшее разучивание танцевальных комбинаций.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.13	17.04.2024	Дальнейшее разучивание танцевальных комбинаций.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
7.14	19.04.2024	Дальнейшее разучивание танцевальных комбинаций.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.		Отработка танцевальных номеров.	12	16	28		Отчетный концерт
8.1	22.04.2024	Работа над эмоциональным состоянием танца. Мимика в танце.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.2	24.04.2024	Работа над эмоциональным состоянием танца. Мимика в танце.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.3	26.04.2024	Отработка танцевального материала. Разбор комбинаций.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.4	27.04.2024	Отработка танцевального материала.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.5	03.05.2024	Работа над точностью, четкостью исполнения танцевальных номеров.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.6	06.05.2024	Работа над точностью, четкостью исполнения танцевальных номеров.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.7	08.05.2024	Работа над эмоциональным состоянием танца. Мимика в танце.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение

8.8	13.05.2024	Работа над эмоциональным состоянием танца. Мимика в танце.	1	1	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.9	15.05.2024	Работа над синхронностью, пластичностью исполнения танцевальных комбинаций.	1	1	2	Учебный кабинет	Показ
8.10	17.05.2024	Словесный разбор каждого движения под счет.	1	1	2	Учебный кабинет	Показ
8.11	20.05.2024	Словесный разбор каждого движения под счет.	1	1	2	Учебный кабинет	Показ
8.12	22.05.2024	Словесный разбор каждого движения под музыкальное сопровождение	1	1	2	Учебный кабинет	Показ
8.13	24.05.2024	Словесный разбор каждого движения под музыкальное сопровождение.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
8.14	27.05.2024	Работа над эмоциональным состоянием танца. Мимика в танце.	0	2	2	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
9.		Итоговое занятие.	-	2	2		Итоговый контроль.
9.1	29.05.2024	Итоговое занятие	0	2	2		Показ

Приложение 2

ГЛОССАРИЙ (основные понятия в современной хореографии)

№	Джазовый термин	Расшифровка на русском языке	Разъяснение
1.	3-й позиция- обе руки скрещены перед грудью. 4-й позиция- одна рука над головой, другая в сторону. 5-й позиция- это 3-я позиция классического танца.		
2	Jazz Dance second вовне. Jazz heand	Джаз танец секунд. Положение руки с напряженными, расставленными пальцами рук.	Выделяются позиции JazzDancesecund вовне. Плечи рук отводятся в стороны под углом 45 градусов относительно корпуса. Предплечья раскрываются в стороны параллельно полу, пальцы растопырены.
3.	JazzDancesecund вовнутрь.		Выделяются позиции JazzDancesecund вовнутрь. Плечи рук отведены в стороны, предплечья от локтя поворачиваются вовнутрь к груди. Ладони перед грудью.
4.	JazzDanceFifth		В джаз-танце также задействованы кисти рук.

			Обычно кисть направлена вперед, но может быть опущена вниз и отведена назад.
5	JerkPosition		Плечи рук отведены назад, а предплечье – вперед. Кисти и пальцы расслаблены.
6.	Arhc	Арч «арка»	Положение торса с руками на 3-ю поз.(классичкский вариант) в поинте, позвоночник прогнут больше назад. Здесь применение позиции «арч», я сопоставляю с «аркой» в руках.
7.	Позиции ног применяются и классического характера, и джазового: в основном параллельные (2-ая)		
8.	Auto- позиция	наружу	Применяются к позиции рук и ног; открытые, выворотные.
9.	In- позиция	внутри	Применяются к позиции рук и ног; закрытое положение.
10.	Point	роинт	Вытянутое положение стопы или руки.
11.	Flex (heel stand, ball drop, ball stand heel drop)	Флекс(стояние на пятке, опускание стопы на подушечку, стояние на подушечке)	Сокращенное положение стопы или руки. Речь идет о движениях нагруженных стоп, heeldrop начинается из положения: нагруженная подушечка стопы слегка касается пола (ballstand). Затем опускается на всю стопу (heeldrop). Далее перенос тяжести тела на пятку (heel stand). В основном речь идет о вариантах следования Point и Flex
12.	Actuation	аттукция	Движение связанное с разворотом нагруженных стоп в аут-позицию.
13.	Adduction	аддукция	Движение противоположное аттукция
14.	Isolation	изоляция	Каждая часть корпуса образует свое собственное изолированное поле напряжения и центр движения.
15.	Relax	релаксация	Необходимое для изоляции соотношение напряжения и расслабления в отдельных центрах.
16.	Contractjon	контракшен	Сжатие к центру, общее и изолированное
17.	Release	релиз	Растяжение от центра, может быть общим и изолированным.
18.	Collapse	Коллапс - позиция корпуса (разрушение, изнеможение)	позиция Коллапса означает, что верхняя часть корпуса до талии вместе с головой более или менее наклонены вперед, колени также согнуты, таз может свободно выступать назад.
19.	Coordination	координация	Если одновременно изолируются и активизируются несколько центров. Это является вершиной африканской эстетики танца, т.к. посредством ее из отдельных изолированных движений возникает новый образ движения.
20.	Combination	комбинация	Фигура, сделанная посредством нескольких движений вокруг одного центра.
21.	Opposition и parallelisms	Оппозиция и параллельность	Различные центры могут двигаться в одном направлении, т.е. параллельно, как и в разном –

			оппозиционно.
22.	Impulse	импульс	Изолированный центр вовлекает в движение другой центр. Сначала движется один центр и только затем приводится в движение другой центр. Вариант координации.
23.	Multiplication	мультипликация	Это явление параллельной техники изоляции. Как при помощи изоляции корпус распадается на свои центры, так и при мультипликации «целостное простое движение» распадается на несколько движений. Мультиплицированный шаг (стэп) называется дубль. Если вводятся два движения, то это триплет. Возможно и дальнейшее увеличение.
24.	Shake	Шейк (трясущие движения плеч и спины)	Это пример импульса. Вызывается шейк вращением лопаток. Эти импульсы далее вызывают движение шейка в грудной клетке и спине. Постепенно начинается сотрясаться корпус. В африканском танце – это явный признак того, что танцор достиг состояния экстаза.
25.	Bump	Толчок таза вперед	
26.	Droop	Дроп (падение или уронить голову или руки)	Падение в расслабленном виде всего корпуса , либо его отдельных частей тела
27.	Rises	Риз (давить)	
28.	Rouch	Двигать, толкать.	
29.	Slides	Слайд (скольжение)	Ровное скольжение на нагруженной ноге или обеих ногах одновременно. Движение начинается от бедер наружу с согнутыми коленями, и поза коллапс сохраняется.
30.	Body	Боди (корпус, тело)	Применяется к туловищу , когда верхняя часть туловища и колени согнуты.
31.	Bodyroll	Боди ролл (рулон) . Волнообразное движение всем телом.	Туловище как бы сворачивается в рулон, начиная с головы, плечи, пояс на согнутых коленях, руки опущены вниз в положение Droop.
32.	Kick	Кик. Удар ногой или пинок.	Можно применять в различных комбинациях(очень похоже на jete в классике), отличие – не только вытянутая стопа(Point), но и сокращенная (Flex). Бросок ноги через пассе в любом направлении.
33.	Rubberlegs.	«Резиновая нога»	Это движение известно как движение «чарльстон». При этом оба бедра, оба колена и обе стопы попеременно поворачиваются вовнутрь и наружу. Популярно выражаясь, преувеличенное «О» в ногах чередуется с преувеличенным «Х».
34.	Walkingturn	Валкинг тур. Поворот с шагом	Здесь можно рассмотреть несколько видов туров, хотя в джазе применяются только два вида поворотов. 1.Одна нога при повороте не отрывается от пола. 2. Обе ноги в повороте отрываются от пола. Валкинг тур – обе стопы в

			нейтральной позиции ног 1-й шаг – правая нога делает шаг вправо, 2-й шаг правой стопы с поворотом, левая стопа перекрещивается с правой с переносом тяжести на левую и тот час делается поворот на левой стопе.
35.	Skippingturn	Скипинг тур. Поворот с прыжком	Скипинг тур состоит из шагов и прыжка (hop). Шаг – правой ногой вправо, нп ней подскок. Левая стопа ставится крестом перед правой и с поворотом идет подскок на левой ноге, шаг правой ногой и подскок или прыжок.
36.	Pivotturn	Пивот тур. Поворот на месте	В джаз пируэтах обе ноги согнуты в коленях, правая нога – опорная, левая – рабочая – перед правым коленом. Верхняя часть корпуса в коллапсе, голова опущена к груди. Руки во 2-й поз., или перед грудью. Тур проводится вправо или влево как в классике.
37.	Airturn	Эр тур. Поворот в воздухе	Это прыжки в повороте, прыжок на одной ноге, прыжок с одной ноги на другую, отталкивание двумя ногами и приход на две ноги. Ноги в повороте согнуты и положение коллапс сохраняется. В сценической хореографии возможно использование классических пируэтов.
38.	Thrust	Труст. Толчок ногой	
39.	Kickstep	Кик стэп. Шаг с ударом.	
40.	Swing	Свинг. (раскачивание тела и его частей)	Раскачивание тела и его частей, например,
41.	Head tiff Head trust Head accent	Толчки, броски и акценты головой.	Все движения головы могут исполняться медленно и непрерывно, а также быстро и толчкообразно. Связк4а наклонов, подъемов, поворотов, например, голова опускается вниз, поворачивается вправо, наклоняется назад, поворачивается влево и возвращается в положение прямо.
42.	Sundari	Зундари.	Перемещение всех шейных позвонков в сторону, назад, и вперед. Это движение пришло из индийского танца. Голова в положение прямо неподвижна, активны только шейные мускулы, они расслабляются или сокращаются.
43.	Twist	Твист. Изгиб.	Любое движение, связанное с изменением направления движения. Например: одно плечо вперед, другое назад. Но движение красиво выглядит, когда находишься на низком уровне повороты торса вправо или влево (закрутка в спираль), как бы хочешь дотянуться до самой дальней точки.
44.	brash	Браш. Шаркание изолированной	Вынос ноги на носок на 45* или 90*, аналогично батману. Можно применять в различных комбинациях.
45.	Letauto	Лей аут.	Подъем прямой ноги без изоляции торса, торс параллелен полу. . Можно применять в

			различных комбинациях.
46.	Ketchstep	Кеч стэп. Шаг.	Разновидность шага,(три шага на месте) при котором вес тела перемещается с одной ноги на другую, на без движения вперед. Простая (основная) форма: левая стопа вперед, правая - сзади, нагружена, левая стопа с нагрузкой на месте. Шаги выполняются на согнутых коленях и коллапс.
47.	Stepbollchinch	Степ боллченч.	Шаг, полупальцы, перемена, движение аналогично па де буре классического танца.
48.	Flatbeck	Флэтбэк. Плоская спина.	Группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой, синоним Тейбл топ. Применяется в тренаже и в комбинациях.
49.	Tabletop	Тейбл топ.«поверхность стола»	Синоним Флэтбэк обычно обозначает наклоны торса вперед. Применяется в тренаже и в комбинациях.
50.	Limbo	Лимбо.	Наклон торса назад с любого уровня так низко, что исполнитель почти касается плечами пола.
51.	Stretch	Стрейтчинг. Растяжка.	Группа упражнений связанная с растяжением мышц тела. Применяется в тренаже и в комбинациях.
52.	Teach	Тач. Шаг.	Приставление ноги без веса тела. Применяется в тренаже и в комбинациях.
53.	Flatstep	Флэт степ. Шаг.	Плоский шаг ,шаг полной стопой с согнутыми коленями. Применяется в тренаже и в комбинациях.
54.	Jamb	Джамб. Прыжок.	Прыжок с двух ног на две ноги по различным позициям. Применяется в тренаже и в комбинациях.
55.	Hop	Хоп.	Шаг подскок. Применяется в тренаже и в комбинациях.
56.	Lip	Лиип.	Прыжок с одной ноги на другую. Применяется в тренаже и в комбинациях.
57.	Pooch	Пуш.	Голчок любой частью тела.
58.	Dipbodybend	Дипбодибенд.	Глубокий наклон вперед (тело наклоняется ниже 90*) Применяется в тренаже и в комбинациях.
59.	Jazzoak	Джаз уок.	Общее название всех джазовых шагов. Применяется в тренаже и в комбинациях.
60.	Rolldaunt	Ролл даун. Рулон.	Наклон торса вперед, начиная с головы, тело как бы сворачивается в рулон. Применяется в тренаже и в комбинациях.
61.	Rollapp.	Ролл ап. Рулон.	Подъем торса после Ролл даун; Подъем начинается от поясницы и последней поднимается голова. Применяется в тренаже и в комбинациях.

Приложение 3

Самомассаж

Самомассаж является альтернативным методом проведения массажа, который можно использовать в походных условиях, во время тренинга, или в

любой другой ситуации, когда проведение обычного массажа невозможно. Самомассаж так же используют, как часть системы восстановления, даже в условиях проведения спортивного массажа массажистом. Массаж полезен тем, что он улучшает кровообращение, ускоряет обмен веществ, предотвращая «закисление» мышц, благодаря чему удается избежать крепатуры, ускоряет движение лимфы, способствует гиперплазии мышечных клеток и растяжению мышечных фасций, восстанавливает центральную нервную систему и, в общем, способствует восстановлению организма.

Правила применения самомассажа.

- 1) Человек должен быть чист, поэтому перед массажем рекомендуется принять теплый душ, или же, если это допустимо, контрастный душ, что не только обеспечит чистоту кожи, но так же и расслабит массируемого.
- 2) Массаж запрещен во время острых лихорадочных состояний, при температуре выше 37.5°, при кожных заболеваниях и воспалительных процессах, воспалении лимфатических и кровеносных сосудов, а так же нельзя массировать живот во время беременности, грыжи и менструации.
- 3) Нельзя проводить массаж после чрезмерного утомления и возбуждения, вызванных физической работой, поскольку такой массаж только усугубит переутомление центральной нервной системы.
- 4) Массаж рекомендуется делать в течение 25-30 минут, на конечности следует расходовать 3-5 минут, на спину, грудь и живот 5-10.
- 5) Все движения производятся по ходу лимфатических путей к ближайшим лимфатическим узлам, соответственно, руки массируются по направлению к локтям, ноги к коленным и паховым узлам, грудь от солнечного сплетения в стороны, спина от позвоночника в стороны, шея – книзу, к подключичным узлам.
- 6) Во время выполнения самомассажа необходимо максимально расслабить массируемую мышцу, что достигается путем самоконтроля и тренировок, поэтому не расстраивайтесь, если сразу расслабиться не получится.
- 7) Лимфатические узлы не массируются, если же по какой-то методике массажа и допускается массаж лимфатических узлов, то только в том случае, если Вы уверены, что в узлах нет какого-то заразного начала, которое могло бы поступить в кровь.

Методы самомассажа.

Поглаживание: этим приемом следует начинать массаж и его же использовать между переходами от одного метода массажа к другому. Поглаживание осуществляется ладонью или подушечками пальцев, движения мягкие, едва ощутимые, поглаживания необходимо совершать ритмично, спокойно и медленно. Поглаживания могут быть продольными, поперечными спиралевидными и кругообразными.

Растирание: осуществляют одной или двумя руками основанием ладони, пальцами, бугром большого пальца, в отличие от предыдущего метода, рука не просто скользит по коже, а сдвигает её, но давить нужно обеими руками равномерно. Можно растирать кожу прямолинейными

движениями или круговыми, для повышения эффективности этого метода самомассажа его можно проводить после бани или в горячей ванне.

Разминание: осуществляется путем захвата мышцы и её оттягивания вверх, после чего её сдавливают и отжимают, при этом руки продвигаются вперед. Разминания бывают продольными, поперечными, кругообразными и спиралевидными. В зависимости от мышечных групп, разминания могут быть, как восходящим, так и нисходящими, что обусловлено расположением лимфатических узлов. Обратите внимание на то, что разминания ни в коем случае не должны быть болезненными, поэтому этот прием могут применять только те, кто уже научился расслаблять массируемую мышечную группу.

Вибрация: этот метод бывает непрерывным и прерывистым; когда используется непрерывная вибрация, то в том случае, когда производится массаж места выхода нерва, он выполняется концевой фалангой одного пальца, в остальных случаях большим и указательным, или указательным и средним. В случаях, когда необходимо провести более глубокий массаж, то вибрацию можно проводить всеми пальцами, ладонью или кулаком. Прерывистую вибрацию так же называют поколачиванием, когда легкими ударами согнутыми пальцами или ладонью, либо кулаком производится массаж той или иной мышечной группы. Соответственно, в зависимости от величины мышечной группы и выбирается конкретный метод массажа.

Пассивно-активные движения – это сгибания и разгибания, вращения суставов, которые способствуют глубокой проработке суставно-связочного и мышечного аппарата. Суть в том, что суставные поверхности костей обильно снабжены нервными окончаниями, поэтому, когда они друг об друга трутся, нервные окончания раздражаются, благодаря чему вырабатывается огромный поток нервных импульсов, который, в свою очередь, вызывает рефлекторные реакции, ведущие к улучшению кровообращения и питания суставной сумки. Желательно производить пассивно-активные движения в большой амплитуде, но увеличивать её нужно постепенно, поскольку главным правилом массажа является отсутствие болевых ощущений.

Самомассаж стопы.

Не массируемая нога выпрямлена, а массируемая согнута и упирается пяткой в кушетку; применяются приемы поглаживаний и растираний, движения совершаются от пальцев ноги к пятке. Пальцы массируются большим, указательным и третьим пальцами руки спиралевидными или кругообразными энергичными движениями. Совершаются так же вращательные движения приподнятой вверх стопы. Растирать стопу удобно кулаком, положим массируемую ногу крестом на не массируемую, чтобы пятка свободно свисала.

Самомассаж икроножных и берцовых мышц.

Лучшим положением ног для самомассажа икроножных будет то же положение, которое используется при массаже ахиллова сухожилия. Для массирования берцовых мышц обе ноги сгибают под прямым углом, а массируемая нога упирается ступней в ступню и пальцы другой

ноги. Голеностоп растирают прямолинейно к ахиллову сухожилию, затем выполняется 5-10 вращательных движений ступней. Икроножную мышцу предварительно поглаживают одной или двумя руками, затем следует растирание и разминание, заканчивающиеся прерывистой вибрацией. Для массажа берцовой кости применяются те же приемы, все движения производят к коленному суставу.

Самомассаж мышц бедра.

Квадрицепс массируют, сидя на кушетке, когда одна нога опущена вниз, а массируемая лежит вдоль кушетки. Бицепс бедра массируют, сидя на стуле, когда массируемая нога поднята на возвышенность, например, на стол. Соответственно, приемы массажа применяются те же и в такой же последовательности, как и при самомассаже других больших мышечных групп, а движения идут в сторону паха или ягодиц в зависимости от того, массируете Вы квадрицепс или бицепс бедра.

Самомассаж ягодиц и поясницы.

Массаж ягодиц и поясницы выполняется стоя, но центр тяжести переносится на не массируемую ногу, но для этого массируемую ногу нужно отвести вперед и немного в сторону. Правую сторону всегда массируют правой рукой, а левую – левой. Поглаживания, разминание и вибрация выполняются одной рукой снизу-вверх, иногда добавляют и растирания, после чего переходят к пояснице. Для самомассажа поясницы необходимо корпус чуть наклонить вперед, затем назад, постоянно производя такие движения во время массажа, чтобы лучше прощупывать связки. Таким образом, самомассаж спины сводится к энергичным растираниям вперемешку с пассивно-активными движениями

Самомассаж предплечья и плеча.

Положение сидя – это лучший вариант для самомассажа верхних конечностей, поскольку при таком положении достигается наибольшее расслабление мышц. Вообще, особых проблем во время самомассажа верхних конечностей не наблюдается, Вы можете применять любые методы массажа. Предплечье массируют в сторону локтя, бицепс, трицепс и дельтовидную мышцу так же вверх в сторону плеча. Для максимального расслабления предплечья его ставят на квадрицепс, во время работы с бицепсом и трицепсом руку прижимают к внутренней поверхности бедра, а во время самомассажа дельт ногу сгибают и руку упирают в коленный сустав.

Самомассаж трапеции, шеи и головы.

Трапециевидную мышцу массируют сидя, но перед её самомассажем обязательно нужно тщательно размять плечевой сустав. Массаж производят от шеи к плечу, используя поглаживания, растирание и разминание. Шею спереди можно массировать только поглаживаниями, сзади выполняются поглаживания, растирания и разминания, все движения производят сверху вниз. Сонные артерии ни в коем случае массировать нельзя! Для самомассажа головы нужно голову опустить вперед, а затем

поглаживаниями и растираниями круговыми движениями производят массаж.

Приложение 4

Тестирование по пройденному материалу за 1 год обучения.

1. Что такое танец:

- а) это – вид народного творчества
- б) это – выразительные движения человеческого тела
- в) это – основной язык балета

2. Как с греческого переводится «хореография»:

- а) писать танец
- б) последовательное выполнение движений
- в) выразительность

3. Как раньше назывался классический танец:

- а) «серьезный», «благородный», «академический»
- б) «строгий», «серьезный»
- в) «веселый», «благородный», «академический»

4. Назовите все виды танца:

- а) классический, народный
- б) классический, историко-бытовой
- в) классический, народный, историко-бытовой

5. Как с латинского переводится «классический»:

- а) вежливый
- б) серьезный
- в) образцовый

6. Preparation (препарасьён) это:

- а) поклон
- б) подготовительное упражнение перед движением
- в) подъем на полупальцы

7. Сколько позиций рук в классическом танце:

- а) 3
- б) 4
- в) 6

8. Какие бывают виды *cou-de-pied* (ку-де-пье) в классическом танце:

- а) условное, обхватное, сзади
- б) условное, спереди, обхватное
- в) спереди, сзади

9. К каким видам танца относятся эти движения *demi plie* (дэми плие), *releve* (рэливэ), *battement tendu* (батман тандю):

- а) классический танец
- б) народный танец
- в) современный
- г) историко-бытовой танец

10. Обувь балерины?

- а) балетки;
- б) джазовки;
- в) пуанты.

11.Международный день танца?

- а) 30 декабря;
- б) 29 апреля;
- в) 28 мая.

12.Назовите богиню танца?

- а) Майя Плисецкая;
- б) Айседора Дункан;
- в) Терпсихора.

13.Что означает en face?

- а) спиной к зрителям;
- б) лицом к зрителям;
- в) боком к зрителям.

14.Как называется балетная юбка?

- а) пачка;
- б) зонтик;
- в) карандаш.

15.Что такое партерная гимнастика?

- а) гимнастика на полу;
- б) гимнастика у станка;
- в) гимнастика на улице.

16. Сколько позиций рук в классическом танце?

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3.

17.Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам?

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

Приложение 5

Изоляция

Голова:

- «Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону).
- «Квадрат» без возврата в центр.
- «Круг» головой.

Плечевой пояс:

- Полукруги и круги вперед – назад.
- «Крест» плечами веред и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз).
- Шейк плеч.

Грудная клетка:

- Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции.
- Frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад.
- Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.
- Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр.
- Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

Пелвис:

- Frust – рывки – вперед -в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.
- «Крест» пелвисом с возвратом в центр
- «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.
- Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
- Hip lift – подъем вверх одного бедра.

Руки:

Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (кисть и предплечье). Во время урока движения рук используются во всех частях урока. В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» руки могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

Основные позиции рук:

- 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;
- 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону
- 3 позиция: вертикальное движение рук над головой.

Варианты позиций:

-Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой).

Ноги:

Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (стопа, голень, бедро). Во время урока движения ног используются во всех частях урока. В разделе «Изоляция» ноги могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

-Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.

Основные позиции ног:

- out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции.
- Перевод из закрытого в открытое положение.

Варианты движения ног:

- plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.
- Brush – носком в пол на 45°, на 90°.
- Flex колена и стопы (на 45°, 90°).
- Kick вперед, в сторону и назад.

Координация:

- Координация двух центров в параллельном движении.
- Оппозиционное движение (один центр вперед, другой – назад).
- Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра.
- Координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.

Приложение 6

Опросник ЗУН, компетентностей учащихся за 2-й год обучения

1. Сколько позиций рук в классическом танце:

- а) 3
- б) 4
- в) 6

2. Port de brase (порт дэ бра) это:

- а) подготовительное упражнение
- б) медленное прохождение рук через основные позиции
- в) комбинация из целой серии слитных, взаимосвязанных движений

3. Термин allegro (аллегро) к какому виду танца относится:

- а) классический танец
- б) народный танец
- в) историко-бытовой танец

4. Расставь правильно буквы к переводу этих движений:

- а) demi plie (дэми плие) приседание
- б) pas de bourre (па дэ бурэ) прыжки
- в) port de brase (порт дэ бра) чёткие переступания
- г) allegro (аллегро) прохождение рук через основные позиции

5. Подчеркни, что здесь лишнее:

- а) demi plie
- б) battement fondu
- в) гармошка
- г) port de brase

6. Подготовка к «штопору» к какому относится виду танца:

- а) танец модерн
- б) народный танец
- в) классический танец

7. Классический танец -это:

- а) исторически сложившаяся система выразительных средств хореографии
- б) танец созданный на народной основе
- в) выразительные движения человеческого тела

8. Бросковое движение натянутой ноги -это:

- а) battement fondu (батман фондю)
- б) battement jete (батман жетэ)
- в) battement tendu (ватман тандю)

9. Что выражает народный танец:

- а) красоту каждого народа
- б) стиль и манеру исполнения каждого народа
- в) манеру каждого народа

10. К технике вращения относятся (подчеркнуть правильный ответ):

- а) шене
- б) винт
- в) бегунок

11. Танец Модерн -это:

- а) исторически сложившиеся система выразительных средств хореографии
- б) одно из направлений современной зарубежной хореографии
- в) эстрадная хореография

12. Изоляция- это:

- а) глубокая работа с мышцами, различных частей тела
- б) упражнения на полу
- в) вращения

13. Дописать раздел, который входит в урок танца модерн:

- а) разогрев
- б) изоляция
- в) кросс

14. Как с греческого переводится «хореография»:

- а) писать танец
- б) последовательное выполнение движений
- в) выразительность

Приложение 7

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

- Уголок;
- Лежа на спине, ноги по – турецки, руки за голову, и поднимаем лопатки;
- Нога на ногу и тоже самое;
- Стрелочки;
- Повороты: на спине ноги согнуть в коленях, руки за голову. Лопатки поднять, наклон в сторону, возвратиться обратно и опуститься;
- Лежа на спине, руки за голову, ноги вытянуты. Сгибать колени до груди и локтями дотянуться до колен;
- Колесо с соединенными ногами;
- Колесо на одной руке;
- Колесо на локтях;
- *Tempe sauté* с согнутыми коленями, с приземлением на подъемы стоп с последующим опусканием на колени.

Партерная гимнастика.

- Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз;

- Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости;
- Сесть на правую ногу, пятка на полу. Левая нога выпрямлена в сторону носок натянут на себя. Руки лежат ладонями на полу;
- Сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу;
- Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене, и пяткой прижата к паху. Наклонится вперед и взяться руками за стопу правой ноги.

Приложение 8

Акробатика.

1. Стойки:

Стойки на лопатках – упражнения, укрепляющие мышцы спины и рук и подводящие к выполнению стоек на голове и руках.

Последовательность разучивания:

- 1) согнув ноги, прямая,
- 2) прямая с опорой о пол, без опоры.

Указания к выполнению:

- стойки выполняются на полу перекатом назад;
- тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты;
- локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу;
- в стойке согнув ноги колени слегка разведены.

2. Равновесия:

Равновесия – упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины. Акробатами используется в вольных упражнениях, парных и в групповых пирамидах.

Последовательность разучивания:

- 1) высокое равновесие,
- 2) равновесие,
- 3) равновесие высоко подняв ногу.

Указания к выполнению:

Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед.

Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут.

Руки в стороны, лопатки соединены.

Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом.

Удерживать равновесия в акробатических упражнениях следует по 3 – 4 сек.

С целью совершенствования увеличивайте время удержания до 10 – 20 сек., выполняйте равновесия с закрытыми глазами, стоя на носке.

3. Стойка на груди – упражнение, укрепляющее, мышцы туловища, шеи, рук. Оно служит подводящим к выполнению стоек на предплечьях.

Указания к выполнению:

Стойку выполняйте из упора лежа прогнувшись перекатом вперед.

Во время изучения удерживайте стойку в наиболее удобном положении, постепенно прогиб увеличивайте. Опирайтесь о пол выпрямленными или слегка согнутыми руками, ладони вниз.

4. *Стойки на руках* – упражнения, укрепляющие мышцы рук и туловища. Выполняются в вольных, парных и групповых упражнениях всех спортивных разрядов.

Последовательность разучивания:

- 1) полустойка,
- 2) стойка махом,
- 3) стойка толчком,
- 4) стойка полушапагатом.

Указания к выполнению:

Руки на ширине плеч, пальцы вперед, разведены и слегка согнуты.

Полустойка выполняется с опорой коленями о локти как основное подводящее упражнение для освоения балансирования кистями.

Удерживать 10 – 15 сек.

В стойке тело вертикально закреплено, колени выпрямлены, носки оттянуты, смотреть на кисти.

Стойка махом выполняется после широкого шага вперед махом одной и толчком другой ноги; руки ставятся на расстоянии шага от ноги.

Стойка толчком изучается из упора присев, руки на расстоянии полушага от ног. Выпрямлять ноги рекомендуется только тогда, когда вы научитесь удерживать стойку с согнутыми ногами 1 – 2 сек.

Для самостраховки начинайте изучать стойки у стены. В дальнейшем научитесь при падении поворачиваться на 180° и вставать на одну ногу.

Стойку можно считать освоенной, если вы удерживаете не менее 3 – 4 сек. в каждой попытке. С целью совершенствования доводите время удерживания до 10 – 15 сек.

Мосты.

Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад.

Последовательность разучивания:

- 1) мост из положения лежа на спине,
- 2) мост стоя на коленях,
- 3) мост наклоном назад.

Указания к выполнению:

Ноги и руки поставьте на ширине плеч (опирайтесь на всю ступню и кисть).

При выполнении стремитесь полностью выпрямить ноги и перевести вес тела на руки.

Первое время повторяйте сот 3 – 5 раз. При отсутствии болевых ощущений постепенно увеличивайте количество до 8 – 12 – ти, чередуя мосты с наклонами вперед, кувырками и стойками.

При выполнении моста наклоном назад, слегка согните ноги, уведите бедра вперед. Это позволит замедлить наклон и поставить руки ближе к ногам.

Затем ноги следует выпрямить. Вставание выполняйте за счет передачи веса тела на ноги, уведения бедер вперед и толчка руками.

Приложение 9

1. Кладем ногу на опору прямо перед собой на высоте пояса, нога выпрямлена в колене, носок тянем на себя. Опорная нога прямая, выворотная от бедра. Руки на пояснице. Выполняем мягкие наклоны вперед, тянемся подбородком к носку поднятой ноги, грудью к голени, животом к бедру. Наклон производится на выдохе, медленно, без рывков. Выполняем 5-8 серий по 8-10 наклонов.

2. Кладем ногу на опору, расположенную сбоку, нога прямая, носок натянут на себя. Ноги выворотны от бедра. Руки в замок над головой. Выполняем медленные наклоны без рывков от похода к походу амплитуда увеличивается вдвое. Макушкой тянемся к носку ноги. Выполняем 5-8 серий по 8-10 наклонов на каждую ногу. Наклоны вперед, в сторону к ноге на опоре, в сторону к ноге на опоре со скручиванием тела в поясе на 90°.

3. Кладем ногу на опору, расположенную сзади. Ноги выворотны от бедра. Нога на опоре прямая, носок натянут на себя. Руки в замок над головой. Выполняем медленные наклоны назад без рывков с малой амплитудой.

Приложение 10

Упражнения на середине зала.

1. Шпагаты:

Шпагаты – упражнения, способствующие развитию гибкости. Это качество необходимо в большинстве видов спорта, так как гибкость позволяет, увеличивать амплитуду движений, предупреждает возможные растяжения мышц при падениях и резких движениях. Акробаты широко используют различные шпагаты в вольных упражнениях, парах и групповых пирамидах.

Последовательность разучивания:

- 1) полушпагат,
- 2) шпагат правой и левой ногой, рис. 20,
- 3) шпагат кольцом,
- 4) прямой шпагат.

Указания к выполнению:

Перед выполнением шпагатов сделайте специальную разминку (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами).

При разучивании опускайтесь в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. Возникающую при этом легкую боль нужно терпеть 4 – 8 сек. в каждой попытке. Количество попыток постепенно увеличивайте от 4 до 8.

Первое время выполняйте шпагаты ежедневно и даже по 2 раза в день: это ускорит их освоение.

2. Упоры:

Упоры – упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках.

Последовательность разучивания:

- 1) упор лежа на одной руке,
- 2) упор лежа боком,
- 3) упор согнув ноги,
- 4) упор углом.

Указания к выполнению:

Руки не сгибайте.

Время удержания постепенно увеличивайте до 20 сек.

Упоры согнув ноги и углом удобнее изучать на табуретках.

3.Перекаты, кувырки:

Акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве) и способствующие освоению различных сальто.

Указания к выполнению:

1. Разучивать перекаты и кувырки

1) группировка сидя. Из положения сидя согните ноги, возьмитесь руками за середину голеней, голову наклоните на грудь, колени разведите и прижмите к груди. Сделайте упражнение несколько раз подряд, ускоряя движения. То же в положении приседа. То же в положении лежа на спине;

2) перекаты назад и вперед из упора присев. Возьмитесь руками за голени и, уплотняя группировку, сделайте перекат назад, до опоры на шею и голову; не останавливаясь и сохраняя группировку, сделайте перекат вперед и встаньте в упор присев, не помогая себе руками. То же, начиная перекат из основной стойки, захватывая группировку во время прилущше на мягкой опоре (на мат ковре, одеяле и т.д.). Для проверки правильности усвоения можно выполнить упражнение на полу. Мягкое (без удара) исполнение говорит о том, что кувырок или перекат освоен хорошо.

2. Каждое упражнение разучивайте вначале в медленном темпе и выполняйте 2 – 3 раза подряд. Всего по 4 – 8 раз каждое. По мере усвоения делайте подряд по 3 – 5 кувырков или перекатов, повторяя такую серию 5 – 10 раз. Перекаты в группировке. Группировка положение согнув ноги с захватом руками за голени.

Указания к выполнению: приседания и вставая после переката вперед. То же, но перед перекатом и после него сделайте высокий прыжок вверх. Затем перекат назад до опоры руками о пол.

Перекаты согнувшись. Последовательность разучивания и указания к выполнению:

1) из седа перекат согнувшись до упора на лопатки. В конце переката ладонями прочно опереться о пол и перекатом вперед сесть;

2) из основной стойки перекат назад согнувшись с опорой на руки, до упора на лопатках согнувшись. Чтобы первую часть переката сделать мягко, необходимо наклониться вперед, приближая голову и грудь к ногам; падая в этом положении, руками смягчить приземление на пол.

Перекаты прогнувшись. Последовательность разучивания и указания к выполнению:

- 1) перекаты вперед и назад прогнувшись в упоре лежа. Упражнение выполняйте плавно, стараясь возможно больше прогнуться в исходном и конечном положениях (колени не сгибайте);
- 2) перекат назад прогнувшись из стойки на голове. Удерживайте стойку 3 сек., затем слегка приподнитесь на руках и, прогибаясь, перекатитесь на грудь, живот и бедра в положении упора лежа прогнувшись;
- 3) перекат вперед прогнувшись из стойки на коленях. Прогнитесь. Последовательно касаясь пола бедрами.

4. Кувырок вперед – выполняется из упора присев с легким толчком ног, руки поставить на шаг вперед. Встречая опору, согнуть руки, голову поставить на затылок и выполнить быстрый перекат вперед.

Последовательность разучивания:

- 1) из упора стоя на коленях;
- 2) из полушпагата;
- 3) из упора лежа, подтягивая ноги силой;
- 4) из стойки ноги врозь с опорой на руки и без опоры;
- 5) из равновесия, не сгибая опорную ногу;
- 6) из положения выпада вперед с опорой на руки и без опоры; животом, затем руками и грудью, делайте перекат. Выполнив это упражнение, попробуйте сделать более сложный вариант, требующий определенной смелости: сцепите руки за спиной и перекатитесь вперед, не разрывая рук. Если вас это удалось, значит вы обладаете смелостью;
- 7) перекат прогнувшись из стойки. Чтобы выполнить это упражнение мягко, без удара ногами о пол, необходимо: во время сгибания рук, плеч слегка увести вперед, за линию опоры руками. Далее коснуться грудью, затем животом и бедрами, сохраняя при этом прогнутое положение. Выполняя перекат из стойки, поддерживайте друг друга за голени;
- 8) из стойки на голове;
- 9) из стойки на руках.

Указания к выполнению:

Изучение кувырков начинайте после освоения перекатов вперед и назад в группировке.

В исходном положении (перед кувырком) руки должны ставиться на пол на расстоянии шага от ног. Близкая постановка рук приводит к удару спиной о пол.

Удар спиной о пол возможен и в тех случаях, когда выполняющий наклоняя голову, не сгибает руки или наклоняет голову преждевременно («прячет»), вследствие чего касается пола не затылком и шеей, а лопатками, что является грубой ошибкой.

После того как кувырок будет получаться мягко, необходимо обратить внимание на быстроту и плотность группировки.

Освоив эти кувырки, придумайте самостоятельно и выполните 10 – 20 кувырков вперед, отличающихся один от другого исходным или конечным положением, а также выполнением различных прыжков до и после кувырка.

Например:

- 1) прыжок вверх – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись;
- 2) шагом вперед кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°;
- 3) из стойки на голове кувырок вперед – прыжок с поворотом на 360°.

5. Кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке; в конце переката руки ставятся ладонями на пол у плеч, ноги при этом остаются максимально согнутыми и ставятся за головой на носки, а руки разгибаются, поднимая выполняющего в положении упора присев.

Последовательность разучивания из различных исходных положений:

- 1) из упора присев;
- 2) из седа;
- 3) из основной стойки приседая и группируясь;
- 4) приседая на одной ноге, с одновременным падением назад;
- 5) из стойки на лопатках.

Освоив кувырки назад в упор присев, изучайте их из упора присев в различные конечные положения:

- 1) на колени;
- 2) в полушпагат;
- 3) в упор стоя согнувшись ноги врозь;
- 4) на одну ногу в равновесие.

Приложение 11

Возрастные особенности детей и подростков.

Возрастные особенности детей 5 - 6 лет.

Младший дошкольный возраст (5-6 лет) - ведущая потребность: потребность в общении; творческая активность. Ведущая деятельность: сюжетно-ролевая игра. Ведущая функция: воображение.

Особенности возраста:

- проявление элементов произвольности всех психических процессов;
- общение со взрослым вне ситуативно-личностное;
- в общении со сверстниками происходит переход от ситуативно-деловой формы к вне ситуативно-деловой;
- проявление творческой активности во всех видах деятельности;
- развитие фантазии.

Новообразования:

- предвосхищение результата деятельности.
- активная планирующая функция речи.
- внеситуативно-деловая форма общения со сверстником.

Возрастные особенности детей 6 -7 лет.

Старший дошкольный возраст (6-7 лет) - ведущая потребность: общение. Ведущая деятельность: сюжетно-ролевая игра. Ведущая функция: воображение.

Особенности возраста:

- проявление произвольности всех психических процессов. Не сформирована учебная деятельность школьного типа.
- переход к младшему школьному возрасту.
- проявление кризиса 7 лет: капризы, паясничанья, демонстративное поведение.
- повышенная чувствительность.
- полное доверие взрослому, принятие его точки зрения. Отношение к взрослому как единственному источнику достоверного знания.
- ведущим продолжает оставаться наглядно-образное мышление.

Возрастные особенности детей 8 -11 лет.

Развитие психики детей осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности – учения. Учение выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер.

В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивают знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Привлекает сам процесс учения, младший школьник проявляет большую активность и старательность. Ребёнок не может сидеть в застывшей позе, поэтому процесс познания должен быть деятельным.

Младший школьник испытывает потребность во внешних впечатлениях, его интересует внешняя сторона предметов или явлений, выполняемой деятельности; находится во власти яркого факта – образы очень яркие. Поскольку у ребёнка образное мышление, требуется много наглядных пособий в процессе обучения. Запоминает лучше то, что произвело на него наибольшее впечатление, то, что эмоционально окрашено, интересно, неожиданно и ново.

Младший школьник испытывает также потребность в одобрении со стороны взрослых, потребность выполнять общественную роль. Происходит развитие и укрепление коллективизма, важна роль общественного мнения.

В младшем школьном возрасте закладывается основа таких социальных чувств, как любовь к Родине и национальная гордость. Ребёнок очень доверчив, он безгранично верит учителю, поэтому учитель должен обладать совокупностью качеств, позволяющих стать образцом для подражания.

Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексии.

Возрастные особенности детей 12 – 15 лет.

Для ученика среднего школьного возраста основной вид деятельности – учение, но подросток приступает к систематическому изучению наук. Учение становится привычным делом, новые побуждения к учению ещё не появились. Подросток не всегда осознаёт роль теоретических знаний, всегда должен знать, зачем это необходимо. Он склонен к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на уроках.

Подросток увлекается каким-либо занятием: коллекционированием, конструированием. Он проявляет активность и желание участвовать в различных видах деятельности, любит интеллектуальные игры, не всегда умеет распределить время между игрой и учебными занятиями.

Подростка начинают интересовать не факты сами по себе, а их сущность, но проникновение в сущность не отличаются глубиной, детали мешают выделить главное.

Образы, представления продолжают играть большое место в мыслительной деятельности. Характерна установка на запоминание материала в большей степени, чем на обдумывание и глубокое осмысление. Стремится к самостоятельной мыслительной деятельности, развивается критичность. Подросток требует доказательности и убедительности в излагаемом учебном материале. Имеет место поиск объекта для подражания.

Отличительная особенность ученика среднего школьного возраста – стремление быть и считаться взрослым, утвердить свою взрослость; хочет признания своей взрослости. Он стремится расширить свои права, претендует на равноправие со взрослыми.

Подросток не может жить вне коллектива, ценит хороших товарищей, болезненно переживает неодобрение коллектива. Место, которое занимает подросток среди товарищей по классу, имеет огромное социально – психологическое значение. У подростка начинают складываться устойчивые моральные взгляды, суждения, оценки, убеждения. Поэтому имеет огромное значение то, в каком коллективе учится подросток.

Психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определённости склонностей и профессиональных интересов.

Возрастные особенности детей 15 – 17 лет.

Старшеклассников интересуют не только вопросы теории, но и самый ход анализа, способы доказательств. Закрепляется устойчивое эмоциональное отношение к разным сторонам жизни. В дружбе важно не только общность интересов, но и единство взглядов. Укрепляется выдержка и самообладание, осуществляется контроль за своим поведением (мимика, жесты, осанка, походка). Ведущая деятельность – учебно – профессиональная.

Психологические новообразования: мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.