

**Управление образования администрации муниципального образования «Город Астрахань»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа № 64»
Обособленное подразделение «ЦДОД «Арлекино»**

ПРИНЯТА

На заседании ПС
Протокол № 1
От 25.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____ М.А. Савин

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
г. Астрахани «СОШ № 64»

_____ Е.Г. Тихонова
Приказ №115-д от 25.08.2021 г.

**Рабочая программа
«Основы эстетической гимнастики»
дополнительное образование детей
физкультурно-спортивной направленности
2 года обучения**

Программу составила: Грицко А.В.

Проверил
Методист _____

Астрахань, 2021-2022 учебный год

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета (дисциплины)
3. Описание места учебного предмета
4. Уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности учащихся
5. Содержание учебного предмета
6. Календарно-тематическое планирование.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена согласно положению «О рабочей программе» и учебного плана МБОУ г.Астрахани «СОШ №64» ОП ЦДОД «Арлекино» на 2021-2022 учебный год.

Количество недельных часов: 6 часов

Количество часов в год: 258

Уровень рабочей программы: базовый, продвинутый

Классификация рабочей программы: модифицированная

Цели и задачи рабочей программы:

Обучение детей основам гимнастики и хореографии, по средствам изучения танцевальных дисциплин: ритмики, гимнастики, классического и современного танца (джаз, модерн, контемпорари).

Обучение детей эстетической гимнастике в доступной для них форме.

Работа с детьми традиционно осуществляется в трех направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

- **овладение системой знаний и умений по гимнастике и спортивно-современному танцу**, необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин, продолжения образования;
- **интеллектуальное развитие**, формирование качеств личности, необходимых человеку для полноценной жизни в современном обществе, свойственных спортивной и художественной деятельности, о **формирование представлений** о хореографии в целом и отдельных дисциплин спортивного танца в частности;
- **воспитание** культуры личности, отношения к гимнастике и танцу как к части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии.

Количество часов согласно учебному плану ОП «ЦДОД «Арлекино» МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64». Программный материал выдается в полном объеме за счет уплотнения учебного материала, блочного изучения и самостоятельного изучения тем.

2. Общая характеристика учебного предмета (дисциплины)

Программа «основы эстетической гимнастики», реализуемая в хореографическом коллективе, имеет две направленности - **художественно-эстетическую и физкультурно-спортивную**.

В ней учтён и адаптирован опыт многих преподавателей эстетической гимнастики и авторов уникальных методик по классическому танцу. Данная программа составлена в соответствии с международными правилами по эстетической гимнастике. Эта программа разработана с учетом специфики вида спорта, наличия материально-технической базы, финансового обеспечения. В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия по эстетической гимнастике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Эстетическая гимнастика — вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела, как, например, тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Для этого необходимы гибкость, скорость, сила, координация и способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток.

Эстетика полностью отдаётся гимнастическим упражнениям, чтобы добиться успеха в этом виде спорта нужно каждый день минимум часа два тренироваться, и тогда вы обязательно добьётесь успеха.

Эстетическая гимнастика ведет свое происхождение от «свободных танцев», основоположений которых является Айседора Дункан. Она выходила танцевать босиком, на полу пальцах, и в своих движениях использовала древнегреческую пластику. Спортивная подготовка в эстетической гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Успешное выступление детей на конкурсах и фестивалях, концертах - результат мастерства и профессионализма руководителя, и, конечно же, самих обучающихся, которые проходят школу хореографического искусства с младших классов.

Мы живём на рубеже веков - и в эстетической гимнастике тоже отражается веяние времени. Сейчас в нашей стране происходит подъём современного танца, он живёт и активно развивается наряду с другими видами хореографического искусства.

Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Учебный предмет «Основы эстетической гимнастики» вызывает активный интерес у детей и родителей, направлен на воспитание интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения современного танца, на эффективное индивидуально-личностное развитие ребенка и раскрытие его творческих способностей, а также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и двигательной выразительности.

Учебный предмет «Основы эстетической гимнастики» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области гимнастики и хореографии. Освоение содержания предмета «Основы эстетической гимнастики» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызвать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Данная программа намечает максимальный объем материала, который может быть использован тренером-преподавателем и педагогом дополнительного образования с учетом в каждом конкретном случае состава группы, физических данных и возможностей учащихся.

Программа реализуется блочно, т. е. каждый блок выступает как самостоятельная дисциплина. Но может быть реализована с учетом интеграции одного блока в другой. В этом состоит **отличительная особенность данной программы** от существующих, как правило, узконаправленных программ по видам эстетического искусства и современного спорта.

Педагогическая целесообразность.

За основу эстетической гимнастики взяты элементы художественной гимнастики и спортивной акробатики, что внесло эффектность в композиции и сделало театрализованным зрелищем этот вид спорта, но в то же время более доступным чем художественная гимнастика. Одним из серьезных стимулов для занятий танцами является пример самого педагога. Движения и «связки», танцевальные комбинации, которые показывает детям преподаватель, становятся образцом для подражания; затем пример взрослого порождает в ребенке стремление к дальнейшему совершенствованию и, наконец, к самоутверждению не только в искусстве, но и в жизни. Педагог, активно работающий на занятии, не позволяет обучающимся излишне расслабиться, поддерживая дисциплину. Собранность и пунктуальность, опрятность и

аккуратность, к которым дети приучаются в процессе занятий танцами, несомненно, пригодятся им в дальнейшей жизни, а чувство коллективизма, наряду с признанием индивидуальности каждого, поможет в будущем налаживать взаимоотношения в любом сообществе. Основные «правила сцены», которым обучаются воспитанники в процессе занятий, помогают им приобретать первый опыт выступлений на публике.

Важно, чтобы ребята чувствовали, что педагог ждет от них не бездумного подчинения и механического повторения движений, а творчества. Для этого необходимо развивать творческое воображение обучающихся, привлекая их внимание к простым и понятным образам («изобразите, как брызги воды слетают с рук, или представьте, что у вас не руки, а крылья, как у **птицы**»)

Современная хореография предъявляет высокие требования не только к технике выполнения сложнейших элементов, но и к умению донести образ, характер композиции, гармонию движения тела, предмета и музыки. Это требует от исполнителя владения всеми средствами выразительности, навыками сценического движения, актерского мастерства.

Нельзя забывать, что исполнитель несет свое исполнительское мастерство зрителям. Владение несколькими танцевальными техниками, а так же синтез хореографии и циркового искусства при подготовке школьников повышает уровень владения телом танцовщиц, повышает их физическую подготовку в целом.

- **Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ № 1089 от 05.03.2004;
- Учебного плана ОП «ЦДОД «Арлекино» МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64» на 2021/2022 учебный год.

Программа учебного предмета «основы эстетической гимнастики» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, с учетом современных тенденций в области хореографического искусства.

Формы обучения и контроля: Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель. Контрольный урок должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти. Итоги контрольного урока обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин. В конце учебного года все группы отделения участвуют Отчётном концерте;

Форма занятий - групповая, мелкогрупповая и индивидуальная. Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе учащихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

Дидактические принципы подготовки.

Под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установка». К числу принципов, отражающих идейные основы системы образования, необходимо отнести общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они предусматривают использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения направленного всестороннего гармонического развития человека и органическую связь воспитания; с практической жизнью общества.

В системе образования имеют место общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место специфические принципы, «очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения».

Таким образом, в системе физического воспитания используются в качестве руководящих положений как общесоциальные и общепедагогические, так и общеметодические и специфические принципы.

Общеметодические принципы

Общеметодические принципы — это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания воспитывающего обучения, сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.

Специфические принципы физического воспитания:

Принцип непрерывности процесса физического воспитания.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от

одного из принципов может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать почти бесполезным большой труд преподавателя и его учеников.

Рабочая программа рассчитана на 6 часов в неделю, 258 часов в год.

3. Описание места учебного предмета.

Занятия проводятся в специализированных танцевальных классах, оборудованных зеркалами, станками и предметами для хореографии.

Рабочая программа рассчитана 2-й год обучения- 258 часов в год, по 6 часов в неделю

Место хореографической подготовки в структуре многолетней танцевальной практики.

Должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

Хореографическая подготовка - это процесс управления формированием знаний, умений и навыков. Она охватывает все организационно-методические формы, связанные с обучением. Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень овладения ими. Задача технической подготовки - сформировать такие навыки выполнения действий, которые позволили бы танцовщице с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность танцевальных комбинаций в единстве с музыкальным сопровождением, обеспечить дальнейший рост технического мастерства в процессе многолетних занятий хореографией. Чем выше техническая подготовленность танцовщицы, тем больший арсенал стилевых решений тех или иных движений, соединений, продиктованных музыкальным произведением.

Условно можно выделить четыре компонента технической подготовки:

- хореографическую подготовку,
- подготовку с предметом,
- силовую подготовку,
- музыкально-ритмическую подготовку.

Методы хореографической подготовки

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- ✓ метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- ✓ методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- ✓ методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;
- ✓ проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;
- ✓ методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося;
- ✓ методы контроля обучения (опросы, контрольные уроки, зачеты и экзамены и т.д.).

4. Уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности учащихся.

Содержание программы по эстетической гимнастике включает в себя комплекс движений у станка и на середине зала, распределенных в развитии, - от простого к сложному. Обучение по данной программе позволяет осваивать материал поэтапно и последовательно, присоединяя новые технические приемы к уже освоенным ранее движениям, постепенно их усложняя. Преподаватель имеет возможность творчески подойти к формированию годовых требований, исходя из психологических, физических и эмоциональных особенностей учащихся на конкретный период времени.

По окончании обучения по данной программе, учащиеся должны: знать:

- ✓ специальную терминологию современной хореографии в рамках предложенной программы,
- ✓ принципы освоения танцевального движения,
- ✓ особенности постановки корпуса, рук, ног и головы,
- ✓ основные элементы и движения современного танца.

уметь:

- ✓ двигаться в технике современного танца,
- ✓ исполнять основные элементы и движения джаз-модерн танца,

- ✓ ориентироваться на сценической площадке,
- ✓ работать самостоятельно и в коллективе.

У учащихся сформированы:

- ✓ хорошая хореографическая форма,
- ✓ развитая мускулатура (мышечная сила и выносливость),
- ✓ навыки сценических выступлений,
- ✓ готовность дальнейшему саморазвитию, У чувство ответственности, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, сила воли для достижения результатов,
- ✓ художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

5.Содержание учебного предмета.
«Основы эстетической гимнастики»
2 год обучения

Раздел I. Учебно-тренировочный

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Разогрев - основная задача привести в рабочее состояние мышцы. Возможны варианты разогрева - у станка, на середине, в партере. Но основная задача — последовательный разогрев, где бы, ни находился исполнитель: стопы, ахиллесово сухожилие, коленный сустав и подколенные связки, тазобедренный сустав и мышцы паха, мышцы спины и торса. В разогреве в основном используются движения с разогревом ног, в чистом и вариационном виде, а также движения заимствованные из других техник. Нет чётких правил исполнения разогрева, но он должен быть насыщен пятью - десятью упражнениями на различные группы мышц, всё зависит от уровня подготовки учащихся.

Изоляция и координация. Изоляции, как правило, подвергаются все центры сверху вниз, от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в чистом виде, причём возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы, вперёд и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведённый в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения: соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап - соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап - соединение движений нескольких центров, т.е. координация. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра, не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача

вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны. Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации. Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков.

И, наконец, последний этап координация нескольких центров во время передвижения. Процесс изучения координации строится от простого к сложному. На первом этапе обучения желательно использовать в музыкальном сопровождении чётные ритмы 2/4, 4/4, 6/8 и т.д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня нечётные уровни 5/4, 7/8, 9/8. Упражнения на полиритмию тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

Партер. Современный танец использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу - существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несёт очень важные функции:

В партере может происходить разогрев В партере могут быть упражнения на изоляцию В партере могут выполняться упражнения - stretchхарактера

В партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника

Переход из одной позиции в другую, создание цепочек на смену уровня, дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве

Тема 1.3. Экзерсис

Экзерсис направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте. **Экзерсис у станка:**

1. Основные позиции ног: IV параллельная позиция.

2. Plie: прием plie— releveпо I, II и IV параллельным и I, II outпозициям.

3. Flatbackвперед:

- на полупальцах.

4. Постановка корпуса одной рукой за станок.

5. Passeпо I параллельной позиции на полупальцах.

6. Deepbodybendс ногой на станке:

- на plie.

7. Battement tendu:

- на plie.

8. Battement tendujete:

- положения flex/point стопы.

9. Ronddejambeартеррепо Ioutи параллельной позиции по раскладке - endehorsi endedans.

10. Relevelentна 90° лицом к станку во всех направлениях по I параллельной и outпозиции.

11. Grandbattementsна 90° во всех направлениях лицом к станку.

Экзерсис на середине зала:

- Техника изоляции - координация двух центров (параллель и оппозиция).
- Swing.
- Pile: прием plie— releveпо I, II и IV параллельным и I, II outпозициям.
- Battement tendu:
 - на plie,
 - перевод рук из позиции в позицию во время движения.
- Battement tendujete:
 - положения flex/point стопы,
 - перевод рук из позиции в позицию во время движения.
- Rondejambeparterreпо Ioutи параллельной позиции по раскладке - endehorsи endedans.
- Relevelentна 90° во всех направлениях по I параллельной и outпозиции.
-

Тема 1.4 Кросс:Передвижение в пространстве.

Задачи этого раздела - развить танцевальность, приобрести манеру и стиль современного танца. Виды движений: шаги, прыжки вращения, сочетания этих элементов.

1. Шаги:

- grand battements вперед на 90°,
- pas de bourreentoument.

12. Прыжки:

- jump: во время взлета archторса,
- hop: рабочая нога принимает положение passe, в корпусе спираль,

13. Вращения:

- chaines,
- preparation к пируэтам.

Раздел 2. Дисциплина - современный танец.

Тема 2.1. Позиции рук и ног.

Позиции рук в современном танце:

- I - руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
 - II - руки в сторону, ладони вниз;
 - III - руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга
- Позиции ног:
- I - пятки вместе, носки врозь;
 - II - параллельная и выворотная;
 - III - параллельная
 - IV - параллельная
 - V - параллельная
 - VI - параллельная
 -

Тема 2.2. Терминология.

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Arabesque- рабочая нога открывается назад на любую высоту.

Arch- легкий прогиб торса назад.

Attitude— рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.

Battementdeveloppe- открытие рабочей ноги через passe.

Battementrelevelent- подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

Battementtendu- рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

Battementtendujete— рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°.

Bodyroll- волна корпусом.

Chaines- вращение на двух ногах с передвижением.

Contraction- сжатие диафрагмы.

Deepbodybend— глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.

Demiplie— полуприседание, пятки не отрываются от пола.

Flatback- «ровная спина», наклон на 90°, голова и руки продолжают линию спины.

Flex- сокращенная стопа, кисть или колени.

Fouette— поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.

Grandbattement— бросок ноги на 90° в любом направлении.

Hop - прыжок с одной ноги на ту же ногу.

Jump- прыжок с двух ног на две.

Layout- в положении flatbackнога поднята на 90°.

Leap- прыжок с одной ноги на другую.

Pasdcbourre— чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demiplie.

Passe— рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.

Point- вытянутое положение стопы.

Preparation- подготовительное движение.

Press-position— согнутые в локтях руки касаются бедер.

Release- положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

Releve- подъем на полупальцы.

Rolldown- закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

Rollup- раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

Rond de jambe par terre- кругнойпополу.

Sidestretch- боковое растягивание корпуса.

Sidewalk- продвижение боком.

Stretch— вытягивание, растяжка.

Twist- закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство с гимнастикой, танцем джаз, модерн, хип-хоп

1.1 Основные виды гимнастики

Общеразвивающая гимнастика, как правило, используется для формирования у человека новых навыков и включает в себя ходьбу, бег, работу с грузами (гантели, штанги и так далее), лазание и многое другое. Такой вид гимнастики стимулирует работу внутренних органов, ускоряет обменные процессы, укрепляет нервно-мышечный аппарат. В отечественной спортивной медицине **общеразвивающая** гимнастика считается прекрасным средством отдыха после интеллектуальных нагрузок, а также способом повысить работоспособность.

Гигиеническая гимнастика известна многим по элементарной утренней зарядке. Упражнения направлены на улучшение крово- и лимфообращения, устранение застойных процессов, формирование правильной осанки. Гигиеническая гимнастика является профилактикой целого ряда заболеваний. Помимо общеукрепляющих упражнений в данном виде гимнастики используются элементы стрейчинга (растяжки) и закаливание.

Атлетическая гимнастика направлена на наращивание мышечной массы, избавление от лишнего веса, развитие выносливости и силы. Основным принцип этого вида гимнастики – многократное повторение упражнений при планомерном увеличении нагрузки. Обычно

атлетической гимнастикой люди занимаются в спортивных залах и фитнес-клубах. Чтобы упражнения были более эффективными, их следует совмещать с разумными кардионагрузками.

Ритмическая гимнастика оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему (бег и прыжки), двигательный аппарат (наклоны и приседания), нервную систему (растяжка), увеличивает подвижность суставов, развивает силу мышц и пластичность. Все упражнения данного вида гимнастики выполняются под специальную музыку. В зависимости от задач ритмическая гимнастика может быть танцевальной, атлетической, оздоровительной, психорегулирующей.

Лечебная гимнастика одна из основных форм профилактики и лечения различных заболеваний. Комплекс упражнений разрабатывается специалистом с учетом конкретных физических возможностей и диагноза пациента. Этот вид гимнастики не предусматривает большой нагрузки на орган или систему органов, однако способствует восстановлению их функциональности. Более того, лечебная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм в целом.

Художественная гимнастика относится к разряду спортивных дисциплин. Она включает в себя упражнения с неопорными прыжками, с предметами (лента, мяч, обруч и др.) и без них. В данном виде гимнастики тесно связаны физические упражнения, элементы танца и музыкальное сопровождение. Художественная гимнастика развивает все группы мышц, координацию, помогает сформировать правильную осанку, увеличивает гибкость. Профессиональные спортсмены, много лет занимающиеся спортивной гимнастикой, овладевают десятками акробатических упражнений.

Спортивная гимнастика предполагает выполнение упражнений на различных гимнастических снарядах (кольца, конь, брусья, бревно и другие). Кроме того, обязательным элементом являются вольные упражнения на ровной поверхности.

1.2 Гибкость и амплитуда

- 1) Наклоны во все стороны с максимальным напряжением и фиксацией конечного положения из различных и.п., мосты, амплитуда
- 2) Шпагаты с различными наклонами туловища; шпагаты с возвышенной точки опоры (со скамейки).
- 3) Поднимания ног во все стороны с фиксацией конечного положения из различных и.п.
- 4) Махи во все стороны из различных и.п.

1.3 Координация, равновесия и повороты

- 1) Различные виды ходьбы: с носка, с поворотом, «острый шаг», перекатный, пружинный; ходьба на уменьшенной площади опоры, на возвышенной площади опоры.
- 2) Удержание равновесия, стоя на полупальцах на двух ногах; тоже с закрытыми глазами.
- 3) Прыжки с поворотом на 360°.
- 4) Удержание равновесия у опоры на одной ноге, стоя на всей стопе с различным положением свободной ноги; тоже, стоя на полупальце; тоже без опоры.
- 5) Выполнение поворотов на 360°, свободная нога согнутая поднята вперед, носок у колена опорной ноги.
- 6) Выполнение поворотов на 360°, свободная нога поднята прямая назад.

1.4 Акробатика

- 1) Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат.
- 2) Перекаты через плечо вперед и назад.
- 3) Ходьба на мосту.
- 4) Перекаты с моста на живот и обратно.
- 5) Колесо, «часики».
- 6) Перевороты на локтях во все стороны.

1.5 прыжки

- 1) Мелкие прыжки: с прямыми ногами - на двух ногах, на одной ноге и в различных направлениях; с согнутыми ногами, с поворотами, с перескоками.
- 2) Подскоки, наскоки и скачки.
- 3) Приставные прыжки в различных направлениях, со сменой ног.
- 4) Прыжки в разножку во все стороны.
- 5) Прыжок «касясь», «шагом».

1.6 Основные стили джаз танца.

CLASSICAL- взаимодействовал у классического танца дисциплину движений, позиции рук и и ног. Основоположник классического джаза,

Мэтт Мэтокс. Если говорить о классическом джаз-танце, то основных "китов" здесь три - импровизация, полиритмия и полицентрия. Если с первым все понятно, то остальные два означают движения различных частей тела в разных ритмах. Движение может исходить из головы, плеча, колена, очень часто посредством импульса. Полицентрия, безусловно, требует владения техникой изолированного движения для каждой части тела. Тело используется здесь как метроном: оно отбивает ритм задаваемый музыкальным инструментом.

BLUES- В бурном потоке джаз танца, это ощущение глубокого падения. Гипсовой змеей он вьется и спускается, оплакивая угнетенное настроение афроамериканской религиозной песни. Примеры блюза имеют сложную основу.

LYRICAL- отличается большим количеством различных движений на единицу темпа, выполняемых очень мягко, без видимого напряжения. Движения при всей сложности выполняются с максимальным растягиванием их во времени.

BROADWAY(Театральный)- Бродвейский джаз выделился в особое направление танца, благодаря многочисленным театральным постановкам. Мюзиклы, ставшие популярными в 20-30-е года XX века, требовали все более сильной хореографии, понятной и зажигательной для зрителя. Тут и появился стиль, позднее названный бродвейским джазом. По сути, сейчас он сочетает элементы спектакля, шоу и современной хореографии.

Каждый танцор не просто выполняет движения, а решает еще актерские задачи, плюс показывает максимально свою индивидуальность. Если вы любите зажигательные мелодии классических и современных мюзиклов, музыкальных фильмов, если вам не чуждо актерское искусство — тогда этот стиль — для Вас. Основная задача - зрелищность.

AFRO- объединяет традиционный африканский танец с элементами джаза. Широко использует движения корпуса, плеч, бедер и головы. В качестве музыкального сопровождения используется этническая музыка и ее обработки.

2. Основные виды танца модерн

Танец Постмодерн (PostmodernDance) — направление искусства танца, развивавшееся в США и Европе в 1960-1970-е гг., ведущими представителями которого являются Мерс Каннингхэм, Алвин Эйли, Талли Битти, Дональд Мак-Кейл, Алвин Николаи Пол Тэйлор Тпиша Браун. ^

Контемпорари (Contemporary) направление танца, сочетающее хореографические методики западного и восточного искусства движения.

Раздел 4. Постановочная работа

Создание художественных и спортивных номеров.

**Календарно-тематический план
«Основы эстетической гимнастики» 2 год обучения**

№	Раздел, тема	Дата	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Инструктаж по ТБ. Повторение пройденного материала	сентябрь	2	1	1
2	ОФП	сентябрь	3	1	2
3	Махи ногами в сторону, вперед, назад стоя	Сентябрь	3		3
4	Махи ногами в сторону, вперед, назад лежа	Сентябрь	3		3
5	Махи ногами в сторону, вперед, назад стоя	Сентябрь	3		3
6	Шпагаты с различными наклонами туловища;	Сентябрь	3		3
7	шпагаты с возвышенной точки опоры (со скамейки).	Сентябрь	3		3
8	Шпагаты с различными наклонами туловища;	Сентябрь	3		3
9	шпагаты с возвышенной точки опоры (со скамейки).	Октябрь	3		3
10	Упражнения на осанку. Лежа на спине.	Октябрь	3		3
11	Упражнения на осанку. Лежа на животе.	Октябрь	3		3
12	Упражнения на осанку. Сидя.	Октябрь	3		3
13	Упражнения на осанку. Стоя.	Октябрь	3		3
14	Упражнения на осанку. Стоя на коленях.	Октябрь	3		3
16	Закрепление пройденного материала.	октябрь	3		3
17	Офп	Октябрь	3	1	2
18	Наклоны во все стороны с максимальным напряжением и фиксацией конечного положения стоя	Ноябрь	3		3
19	Наклоны во все стороны с максимальным напряжением	Ноябрь	3		3

	и фиксацией конечного положения стоя на коленях				
20	Наклоны во все стороны с максимальным напряжением и фиксацией конечного положения стоя	Ноябрь	3		3
21	Прыжки с поворотом на 360°.	Ноябрь	3		3
22	Прыжки с поворотом на 360°.	Ноябрь	3		3
23	Удержание равновесия у опоры на одной ноге, стоя на всей стопе	Ноябрь	3		3
24	Удержание равновесия у опоры на одной ноге, стоя на всей стопе	Ноябрь	3		3
25	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	Ноябрь	3		3
26	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на спине.	Ноябрь	3		3
27	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Сидя.	Декабрь	3		3
28	Удержание равновесия у опоры на одной ноге, стоя на полупальце	Декабрь	3	1	2
29	Удержание равновесия у опоры на одной ноге, стоя на полупальце	Декабрь	3		3
30	Закрепление пройденного материала.	Декабрь	3		3
31	Восстановление физической активности организма.	Декабрь	3		3
32	Выполнение поворотов на 360°, свободная нога согнута поднята вперед, носок у колена опорной ноги.	Декабрь	3	1	2
33	Выполнение поворотов на 360°, свободная нога согнута поднята вперед, носок у колена опорной ноги.	Декабрь	3		3
34	Выполнение поворотов на 360°, свободная нога поднята прямая	Декабрь	3		3

	назад.				
35	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Сидя.	Январь	3		3
36	Упражнения для улучшения коленных суставов. Сидя.	Январь	3		3
37	Различные движения руками и ногами: пружинки, волны, взмахи, круговые движения.	Январь	3		3
38	Выполнение различных связок и комбинаций движений телом.	Январь	3		3
39	Различные движения руками и ногами: пружинки, волны, взмахи, круговые движения.	Январь	3		3
40	Выполнение различных связок и комбинаций движений телом.	Январь	3		3
41	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу.	Январь	3		3
42	мостик	Январь	3	1	2
43	мостик	Февраль	3		3
44	Колесо, «часики».	Февраль	3	1	2
45	Прыжки. Прыжки на двух ногах (Из VI позиции в V)	Февраль	3		3
46	Прыжки. По 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами	Февраль	3		3
47	Колесо, «часики».	Февраль	3		3
48	Колесо, «часики».	Февраль	3		3
49	Кувырки во всех направлениях;	Февраль	3	1	2
50	Кувырки во всех направлениях;	Февраль	3		3
51	Музыкально-ритмические игры.	Март	3		3
52	Закрепление материала.	Март	3		3
53	Восстановление физической активности организма.	Март	3		3
54	Повторение материала.	Март	3		3
55	Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения.	Март	3		3
56	Кувырки во всех направлениях;	Март	3		3

57	Музыкально-ритмический этюд.	Март	3		3
58	Музыкально-ритмический этюд.	Март	3		3
59	Приставные прыжки в различных направлениях, со сменой ног.	Апрель	3		3
60	Приставные прыжки в различных направлениях, со сменой ног.	Апрель	3		3
61	Прыжки в разножку во все стороны.	Апрель	3	1	2
62	Прыжки в разножку во все стороны.	Апрель	3		3
63	Мостик стоя	апрель	3	1	2
64	Мостик стоя	Апрель	3		3
65	Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу.	Апрель	3		3
66	Вращения.	Апрель	3		3
67	Вращения.	Май	3		3
68	Повторение и закрепление пройденного материала.	Май	3		3
69	Пластический тренинг	Май	3		3
70	Изучение связок и композиций.	Май	3		3
71	Ходьба на мосту.	Май	3		3
72	Ходьба на мосту.	Май	3		3
73	Джоори Bodyroll. Основы пластики.	Май	3		3
74	Основы классического танца.	Май	3		3
75	Приставные прыжки в различных направлениях, со сменой ног.	Июнь	3		3
76	Приставные прыжки в различных направлениях, со сменой ног.	Июнь	3	1	2
77	Вращения.	Июнь	3		3
78	Пластический тренинг	Июнь	3		3
79	Сценическое действие	Июнь	3		3
80	Прыжки в разножку во все стороны.	Июнь	3		3
81	Прыжки в разножку во все стороны.	Июнь	3		3
82	«Кросс» передвижение в пространстве.	Август	3		3
83	Принципы движения тела . (Flat back, roll down, roll up).	Август	3		3

84	Танцевально-художественная работа	Август	3		3
85	Конт рольный урок.	Август	3		3
86	Работа над ошибками.	Август	3		3
			258	11	247

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В.: «Программирование и организация тренировочного процесса».
2. Дьячков В.М.: «Методы совершенствования физической подготовки».
3. Зацiorский В.М.: «Физические качества спортсмена».
4. Карпенко Л.А.: «Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике»
5. Менхин Ю.В.: «Физическая подготовка в гимнастике». Минаев Б.Н.: «Основы методики физического воспитания школьников».
6. Роженов В.В.: «Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования».

Литература в адрес обучающихся:

1. Аллахвердиев Ф.А.: «Гибкость и методика ее развития»
2. Лапутин А.Н.: «Обучение спортивным движениям
3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Под ред. Карпенко Л.А.

Общая литература

1. Г.П., Лескова, Буцинская П.П., Васюкова В.П., «Общеукрепляющие упражнения в дошкольном возрасте», Москва, «Просвещение», 1981
2. Учебная программа по художественной гимнастике для детско-юношеских спортивных школ, Киев, Республиканский научно-методический кабинет МУ по делам молодежи и спорта, 1991
- 3 Комаров А.В., «Физическая культура в школе», Москва, «Школьная пресса», 2001
4. Гуреев Н.В., «Активный отдых», Москва, «Советский спорт», 1991

