

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

ПРИНЯТА

На заседании ПС
Протокол № 8
От 20.02.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
М.А. Савин

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
г. Астрахани «СОШ № 64»

Е.Г. Тихонова

Приказ №14/1-д от 20.02.2023 г.

**Рабочая программа
Дополнительной общеобразовательной программы
«Основы акробатического танца»
Физкультурно-спортивной направленности
1 года обучения**

Программу составил:
Тренер-преподаватель: А.А. Сапожников

Проверил
Методист _____

Астрахань, 2022-2023 учебный год

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета (дисциплины).
3. Содержание рабочей программы.
4. Календарно-тематическое планирование.
5. Условия реализации рабочей программы.
6. Методические рекомендации.
7. Список литературы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа **разработана**, согласно ФЗ, указам и распоряжениям Президента РФ, постановлениям и распоряжениям Правительства РФ, приказу Министерства просвещения РФ. №629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Уставу МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64».

Количество недельных часов: 4 часа

Количество часов в год: 172

Количество учебных недель: 43 недели

Форма обучения: очная

Режим занятий: 1-ый год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа

Форма занятий: - групповая

Цель: создание условий для развития творческой, гармоничной, социально значимой личности посредством обучения детей основам гимнастики и акробатики, повышение уровня физического развития и физической подготовленности в доступной для них форме.

Задачи:

- **овладение системой знаний и умений по акробатическому 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** об акробатике в целом и отдельных дисциплин спортивного танца и акробатического танца в частности;
- **воспитание** культуры личности, отношения к акробатике как к части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии.
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных **акробатических техник**

2. Общая характеристика рабочей программе (дисциплины)

Модифицированная образовательная программа «Основы акробатического танца» имеет физкультурно-спортивную направленность. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся.

Предметом обучения по программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Физические упражнения, которые со временем стали называться акробатическими, известны с глубокой древности. Они нравились людям и привлекали тех, кто мечтал научиться владеть своим телом, чувствовать его, управлять им и дарить всем окружающим удивительные зрелища, удивлять их своими невероятными физическими возможностями.

Акробатика развивалась всегда, потому как стала эффективным средством воспитания духа и совершенствования физических и моральных качеств, необходимых не только в спорте, но и в быту и трудовой деятельности. Со временем на смену однообразной и сухой спортивной акробатике пришло такое танцевальное направление, как акробатические танцы, которые сегодня представляют собой полноценное и яркое шоу с добавлением множества танцевальных и акробатических элементов.

Акробатический танец – это динамический и весьма энергичный танец, построенный на акробатике с грамотно использованными акробатическими элементами в постановке, что делает его более зрелищным, ярким и запоминающимся. Это искусство, которое тесно взаимодействует со спортом, ведь сила и выносливость здесь такие же важные, как пластика и грация.

Акробатические танцы особенны еще и тем, что они могут легко сочетаться с любым, даже самым необычным и совершенно не спортивным, танцевальным стилем или направлением:

- модерном;
- джазом;
- хип-хопом;

Учебный предмет «Основы акробатического танца» вызывает активный интерес у обучающихся и родителей, направлен на воспитание интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения джазового танца, на эффективное индивидуально личностное развитие 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 акробатического танца» ориентирован на развитие физических данных обучающихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области акробатики и акробатического танца. Освоение содержания предмета «Основы акробатического танца» способствует формированию физкультурно-спортивной составляющей обучающийся, обеспечивает развитие мотивации к спорту и физкультуре.

Программа учебного предмета «Основы акробатического танца» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности обучающихся. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Программа разработана с учетом здоровья сберегающих факторов. Основа обучения хореографии — акробатический тренинг — способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

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. **Универсальность программы** состоит в том, что она может быть реализована дистанционно (обучающийся может усвоить программу в рамках самообразования).

Программа реализуется блочно, т. е. каждый блок выступает как самостоятельная дисциплина. Но может быть реализована с учетом интеграции одного блока в другой.

3. Содержание рабочей программы.

СОДЕРЖАНИЕ «Основы акробатического танца» 1 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 - stretch характера

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. «Общая физическая подготовка»:

- Упражнения, направленные на развитие гибкости;
- Упражнения, направленные на развитие силы;
- Упражнения, направленные на развитие ловкости;
- Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей;
- Упражнения, направленные на развитие выносливости;
- Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Тема 1.4. Раздел «Хореографическая подготовка»:

- основные позиции рук и ног в хореографии (на основе джазового и классического танца);
- направления хореографии (Джаз, модерн, стрит-направления);
- упражнения для развития пластики;
- роль хореографии в составлении акробатических этюдов.
- использование танцевальных техник (изоляция, полицентризм)
- использование джазовых комбинаций при составлении акробатических этюдов

Тема 1.5. Раздел «Акробатическая подготовка»:

- Равновесие «Ласточка» и боковое равновесие;
- мост и его варианты;
- кувырок вперед и его варианты;
- стойка на лопатках и ее варианты;
- прыжки акробатические и популярные хореографические;

- шпагат и его варианты.
- Упражнения в парах
- Перевороты
- Групповые упражнения

Тема 1.6. 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 bourre en tournant.

4. Прыжки:

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

5. Вращения:

- chaines,
- preparation к пируэтам.

Раздел 2. Дисциплина - современный танец.

Акробатический танец включает в себя различные танцевальные направления и техники, данная программа поставлена преимущественно на современном танце.

Тема 2.1. Позиции рук и ног в современном танце.

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;
 - IV - параллельная
 - VI – параллельная

Тема 2.2. Терминология современного танца.

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.

Battement developpe - открытие рабочей ноги через passe.

Battement releve lent - подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

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

Battement tendu jete — рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°.

Body roll - волна корпусом.

Chaines - вращение на двух ногах с передвижением.

Contraction - сжатие диафрагмы.

Deep body bend — глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.

Demi plie — полуприседание, пятки не отрываются от пола.

Flat back - «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.

Grand battement — бросок ноги на 90° в любом направлении.

Hop - прыжок с одной ноги на ту же ногу.

Jump - прыжок с двух ног на две.

Lay out - в положении flat back нога поднята на 90°.

Leap - прыжок с одной ноги на другую.

Pas de bourre — чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie.

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.

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

Roll up - раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

Rond de jambe par terre - круг ногой по полу.

Side stretch - боковое растягивание корпуса.

Side walk - продвижение боком.

Stretch — вытягивание, растяжка.

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

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство со спортивно-современный танец, танцем джаз, модерн

1. Особенности спортивно-современного танца

Отличительные особенности программы состоят в сочетании изучения не только джаз – модерн танца, но и таких современных танцевальных направлениях как :афро – джаз танец, jazz-street, contemporary

Спортивная хореография объединяет элементы общей хореографии, а также упражнения, направленные на совершенствование двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств.

2.Основные виды танца модерн

Танец Постмодерн (Postmodern Dance) — 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.

4. Календарно-тематический план «Основы акробатического танца» 1-й год обучения

№	Тема	Дата	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	03.09	2	1	1
2.	Пластический тренинг	04.09	2	2	
3.	Упражнения, направленные на развитие гибкости	10.09.	2	1	1
4.	Упражнения, направленные на развитие быстроты.	11.09	2	1	1
5.	Акробатические равновесия. Кроссы.	17.09	2	2	
6.	Элементы акробатического танца	18.09	2	2	
7.	Вращения (туры и пируэты)	24.09	2	2	
8.	Упражнения в парах	25.09	2	2	
9.	Акробатические прыжки («Козлик», «Ножницы» и подбивной);	01.10	2	2	
10.	Упражнения, направленные на развитие гибкости	02.10	2	1	1
11.	Упражнения, направленные на развитие силы;	08.10	2	1	1
12.	Упражнения, направленные на развитие ловкости;	09.10	2	1	1
13.	Упражнения, направленные на развитие	15.10	2	1	1

	скоростно-силовых способностей;				
14.	Упражнения, направленные на развитие выносливости;	16.10	2	1	1
15.	Упражнения, направленные на развитие быстроты.	22.10	2	1	1
16.	Мост и его варианты;	23.10	2	2	
17.	Упражнения, направленные на развитие быстроты.	29.10	2	1	1
18.	Акробатические прыжки («Козлик», «Ножницы» и подбивной);	30.10	2	2	
19.	Кроссы	05.11	2	2	
20.	Упражнения, направленные на развитие гибкости	06.11	2	1	1
21.	Упражнения, направленные на развитие силы;	12.11	2	1	1
22.	Упражнения, направленные на развитие ловкости;	13.11	2	1	1
23.	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей;	19.11	2	1	1
24.	Упражнения, направленные на развитие выносливости;	20.11	2	1	1
25.	Упражнения, направленные на развитие	26.11	2	1	1

	быстроты.				
26.	Пластический тренинг.	27.11	2	2	
27.	акробатические равновесия («Ласточка» и боковое)	03.12	2	2	
28.	Развитие данных	04.12	2	2	
29.	акробатические прыжки («Козлик», «Ножницы» и подбивной);	10.12	2	2	
30.	Упражнения, направленные на развитие гибкости	11.12	2	1	1
31.	Упражнения, направленные на развитие быстроты.	17.12	2	1	1
32.	Переворот боком (колесо), перевороты вперед/назад	18.12	2	2	
33.	Упражнения в парах	24.12	2	2	
34.	Групповые упражнения	25.12	2	1	1
35.	акробатические равновесия («Ласточка» и боковое)	13.01	2	1	1
36.	кувырок вперед в различных вариантах;	14.01	2	1	1
37.	Упражнения, направленные на развитие гибкости	15.01	2	1	1

38.	Пластический тренинг	21.01	2	1	1
39.	Упражнения, направленные на развитие быстроты.	22.01	2	1	1
40.	Переворот боком (колесо), перевороты вперед/назад	28.01	2	1	1
41.	Упражнения в парах	29.01	2	2	
42.	Упражнения в парах	04.02	2	2	
43.	Упражнения, направленные на развитие гибкости	05.02	2	1	1
44.	Упражнения, направленные на развитие силы;	11.02	2	1	1
45.	Упражнения, направленные на развитие ловкости;	12.02	2	1	1
46.	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей;	18.02	2	1	1
47.	Упражнения, направленные на развитие выносливости;	19.02	2	1	1
48.	Упражнения, направленные на развитие быстроты.	25.02	2	1	1
49.	Групповые упражнения	26.02	2	2	
50.	Групповые упражнения	04.03	2	2	

51.	Основные джазовые техники. Вращения	05.03	2	2	
52.	Акробатические прыжки («Козлик», «Ножницы» и подбивной);	11.03	2	2	
53.	Упражнения, направленные на развитие гибкости	12.03	2	1	1
54.	Упражнения, направленные на развитие силы;	18.03	2	1	1
55.	Упражнения, направленные на развитие ловкости;	19.03	2	1	1
56.	Приемы изоляции и полицентрии	25.03	2	1	1
57.	Упражнения в парах	01.04	2	1	1
58.	Переворот боком	02.04	2	2	
59.	Приемы изоляции и полицентрии	08.04	2	2	
60.	Упражнения, направленные на развитие быстроты	09.04	2	2	
61.	Упражнения, направленные на развитие гибкости	15.04	2	2	
62.	Упражнения, направленные на развитие силы;	16.04	2	2	
63.	Упражнения, направленные на развитие	22.04	2	2	

	скоростно-силовых способностей;				
64.	Упражнения в парах	23.04	2	2	
65.	Упражнения, направленные на развитие выносливости;	29.04	2	2	
66.	Упражнения, направленные на развитие быстроты.	30.04	2	2	
67.	акробатические равновесия («Ласточка» и боковое)	06.05	2	2	
68.	Кроссы. Прыжки в воздухе	07.05	2	2	
69.	Переворот боком (колесо), перевороты вперед/назад	13.05	2	2	
70.	Упражнения, направленные на развитие гибкости	14.05	2	1	1
71.	Упражнения, направленные на развитие быстроты.	20.05	2	1	1
72.	Аэробика. Работа над танцевальной техникой. Инструктаж по Т.Б.	21.05	2	1	1
73.	Изоляция и полицентрия	27.05	2	1	1
74.	Джазовые приемы и техники	28.05	2	1	1
75.	Переворот боком (колесо), перевороты вперед/назад	03.06	2	1	1

76.	Импровизация	04.06	2	1	1
77.	Кроссы. Прыжки в воздухе	10.06	2	1	1
78.	Приемы изоляции и полицентрии	11.06	2	1	1
79.	Упражнения в парах	17.06	2	1	1
80.	Переворот боком	18.06	2	2	
81.	Основные джазовые техники. Вращения	24.06	2	2	
82.	Акробатические прыжки («Козлик», «Ножницы» и подбивной);	25.06	2	2	
83.	Аэробика. Работа над танцевальной техникой.	22.08	2	2	
84.	Изоляция и полицентрия	24.08	2	2	
85.	Джазовые приемы и техники	26.08	2	2	
86.	Импровизация	27.08	2	2	
Итого:			172	125	47

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по данной программе, учащиеся должны:

знать:

специальную терминологию и основы знаний по спортивной акробатике;

✓ принципы освоения танцевального движения,
 ✓ основные виды гимнастики;
 ✓ основы акробатики и акробатического танца

✓ особенности постановки корпуса, рук, ног и головы,

✓ основные элементы и движения современного танца.

✓ Различать танцевальные техники

✓ основные виды гимнастики;

✓ форму организации и проведения

соревнований по спортивной акробатике, правила проведения соревнований;

✓ значение акробатики как вида спорта в повседневной жизни.

уметь:

✓ двигаться в технике современного танца,

✓ выполнять простые и сложные акробатические элементы;

✓ выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки;

✓ выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств; выполнять упражнения групповой акробатики, сотрудничать и взаимодействовать в парах и тройках;

- ✓ выполнять готовые акробатические этюды и составлять их самостоятельно, реализуя тем самым свой творческий потенциал;
- ✓ свободно чувствовать себя во время выступления на сцене, акробатической дорожке, не зависимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения
- ✓ исполнять основные элементы и движения джаз-модерн танца,
- ✓ ориентироваться на сценической площадке,
- ✓ работать самостоятельно и в коллективе.
- ✓ владеть техникой импровизации; контактной импровизации
- ✓ владеть правильной техникой исполнения вращений (Пируэты, Фуэте, Аттитюд);
- ✓ развитие выносливости и силы за счёт изменения характера движений, ускорения темпа, увеличения количества движений.

У учащихся сформированы:

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

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Учебные кабинеты комбинированного вида для проведения лекционно-теоритических и практических двигательных занятий
- Площадка, приспособленная для демонстраций и репетиций концертных номеров
- Аппаратура (колонки, ноутбук) для воспроизведения аудио и видео материала
- Зеркала
- Форма одежды обучающихся и педагога свободная
- Гимнастические маты и коврики
- Маты

- Скакалка, мяч, обруч гимнастический используется для проведения комплексов по акробатике и гимнастике

Методическое обеспечение

Место акробатической и хореографической подготовки в структуре многолетней танцевальной практики и практики в области акробатики.

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

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 стилизованных решений тех или иных движений, соединений, продиктованных музыкальным произведением.

Условно можно выделить четыре компонента технической подготовки:

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

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. Обучающиеся, 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.).
- ✓ современные методики обучения в формате online

6. Методические рекомендации Форма аттестации

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, обучающимся увидеть результат своего труда.

- Конкурс
- Фестиваль
- Отчетный концерт
- Открытое занятие
- Фото/видео отчет-материал

7. Список литературы

1. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика» Москва «Владос» 2003г.
2. Т.А. Гусева «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И.Менделеева 2004г.
3. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2005г.
4. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» Волгоград «Учитель» 2006г.
5. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» выпуск 2 Волгоград «Учитель» 2006г.
6. Т.К. Барышникова «Азбука хореографии» Санкт-Петербург «Респекс», «Люкси» 1996г..
7. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» Москва «Владос» 2001г.

8. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам» Москва «Владос» 2001г.
9. Т.Н. Образцова «Подвижные игры для детей» Москва «Лада», «Этрел» 2005г.
10. Т.А. Гусева «Гимнастическая терминология на уроках физической культуры в общеобразовательной школе» Тобольск ТГПИ им. Д.И.Менделеева 2002г.