

муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 2
« 26 » мая 2023г.



Утверждаю
директор MAOУДО «ЦДТ»
М.А. Шульман
Приказ № 97/8-2 от 31.05.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хореография в художественной
гимнастике»
(начальная подготовка)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

**Карпова Евгения Александровна -
педагог дополнительного образования**

г. Биробиджан
2023г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография в художественной гимнастике» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы: базовый.

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст детей: 6-8 лет.

Занятия планируется проводить 3 раза в неделю по 2 академических часа, всего 216 часов в год.

Цель программы: создание благоприятной эмоциональной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, ее физического совершенствования, формирование системы нравственных ценностей.

Задачи программы:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения танцевальных упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание волевых черт характера.

Данная программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ);
- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012г. № 1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование»;
- Национальный проект «Успех каждого ребёнка»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20,

Постановление от 28.09.2020г. №28);

- Постановление Правительства Еврейской автономной области от 11.02.2019г. № 22-пп «О государственной программе Еврейской автономной области «Развитие образования Еврейской автономной области» на 2018-2024 годы»;

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ» от 23.03.2022г. приказ № 50/3-2;

- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» от 30.05.2016г. приказ № 93/3-2;

- Положение об аттестации по окончании обучения в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества» от 22.03.2023г. приказ № 49/3-2.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике.

Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки юных спортсменок, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастка ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

На хореографических занятиях приобретает чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической - основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями;

- народно-характерной, использование которой благотворно влияет на формирование у гимнасток координационных, музыкальных, выразительных способностей, а также на развитие танцевальности и артистичности;

- историко-бытовой, способствует формированию базовых навыков и культуры движения, с нее начинается танцевальная подготовка гимнасток: в художественной гимнастике широко применяются галоп, полька, вальс, полонез, мазурка;

- современной, которая, не только совершенствует технику хореографических движений, но и является привлекательной по своей эмоциональной насыщенности, яркости, выразительности.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к спортивным достижениям. В связи с этим

занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток.

Занятие состоит из упражнений у опоры и на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио, аллегро и упражнения на пальцах. Последовательность упражнений у опоры и на середине одинакова, затем на середине зала вводится адажио. За адажио следует аллегро, маленькие и большие прыжки, танцевальные вариации и завершается урока «пор де бра» с наклонами вперед и перегибаниями назад и в стороны. Занятие рассчитано на два академических часа (1 час 30 мин).

Построение занятия одинаково как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что в первый год обучения движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет начало учебы, когда изучаются элементы движений. Уже на первых занятиях следует заботиться о развитии музыкального слуха учащихся, их надо приучать к различным музыкальным размерам, делая разнообразным музыкальное сопровождение, ускоряя и замедляя темп, но строго соблюдая цельность музыкальной фразы.

Занятия по хореографии для групп 1-го года обучения (начальная подготовка).

Основная задача 1-го года обучения - постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажера, развитие элементарных навыков координации. Введения понятия опорная и рабочая нога, функции работающей ноги.

Занятие начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный, после чего приступаем к упражнениям. Марш приводит организм в рабочее состояние, налаживает дыхание и кровообращение.

Прогнозируемый результат.

Предметный результат:

В результате освоения программы учащиеся должны:

- знать терминологию движений и их функциональный смысл;
- знать и определять «характер», «темп», «ритм» музыки;
- разбираться в музыкальных стилях;
- уметь передать музыкальный образ пластикой тела и актерским мастерством;
- знать элементы классического экзерсиса, методику и исполнение движений;
- грамотно исполнять современную хореографию, знать разные направления

современного танца;

- освоить технику народного танца, основные элементы, позы рук, ног, корпуса;
- овладеть основами актерского мастерства;
- уметь работать в группе «синхронно», чувствовать партнера;
- уметь ориентироваться и использовать пространство во время исполнения

упражнений.

Метапредметный результат:

В ходе реализации программы у учащихся формируются следующие универсальные учебные действия (УУД):

Личностные УУД:

- принимать нормы поведения в обществе;
- правильно оценивать себя и свои поступки;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, представление о дружбе, и доброжелательном отношении к людям;
- формирование и развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Регулятивные УУД:

- способность учащегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные УУД:

- структурирование знаний;
 - осознание способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД:

- умение работать в коллективе;
- понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

Реализация программы обеспечит эффективные сдвиги в совершенствовании спортивной подготовки учащихся. Владение хореографическим искусством поможет достичь совершенства в выполнении спортивных разрядов и в исполнении обязательных программ на соревнованиях различного ранга. Все это в конечном итоге повлияет на результативность выступлений.

Способы определения результативности: открытое занятие, групповое или индивидуальное упражнение, показательный номер на соревнованиях (по усмотрению педагога в соответствии с уровнем подготовки детей). Качество выполнения зависит от возраста и способностей ребенка.

Календарно-тематический план

(начальная подготовка)

№	Содержание занятий	возрастная группа
		НП
I.	Теоретические занятия	34
1.	Что такое хореография	2
2.	О роли хореографии в художественной гимнастике	2
3.	Терминология хореографических движений	4
4.	Правила поведения на занятиях хореографии	2
5.	Спортивная форма для занятий по хореографии	2
6.	Гигиена, режим и рациональное питание	4
7.	О балете и балетных спектаклях	2
8.	Что такое характерный танец	2
9.	Особенности народного танца	2
10.	Знакомство с историко-бытовым танцем	2
11.	Характер музыкального произведения сопровождающего гимнастическое упражнение	4
12.	Образ в каждом произвольном упражнении	2
13.	О соревнованиях	2
14.	О специальной подготовке по хореографии	2
II.	Практические занятия	182
2.1	Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук,	12
2.2	Вводная часть занятия (марш, танцевальные шаги, бег)	6
2.3	Экзерсис у опоры	36
2.4	Растяжки	24
2.5	Экзерсис на середине (станочный урок)	26
2.6	Прыжки (аллегро)	18
2.7	Туры, повороты	24
2.8	Танцевальные вариации	36
	Всего часов	216

Календарный план практических занятий по хореографии

(начальная подготовка)

№	Содержание занятий	Месяцы									Всего часов
		9	10	11	12	01	02	03	04	05	
1.	Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук.	2	2	2	2	2	2				12
2.	Вводная часть занятия (марш, танцевальные шаги, бег)	2	2	2							6
3.	Экзерсис у опоры	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
4.	Экзерсис на середине			4	4	4	4	4	4		24
5.	Танцевальные вариации					6	6	6	6	2	26
6.	Прыжки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
7.	Туры, повороты				4	4	4	4	4	4	24
8.	Растяжки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
	Всего часов	14	14	18	20	26	26	24	24	16	182

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2 позицию. Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, последнее - вперед и назад. Упражнения исполняются носком в пол и на воздухе под углом около 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога.

Экзерсис у опоры (лицом к опоре).

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус - залог устойчивости (апломб)).

2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.

3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).

4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).

5. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.

6. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.

7. Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону.

8. Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции.

9. Деми рон дэ жамб пар тэrr (круг по полу).

10. Пассе пар тэrr.

11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).

12. Изучение пасса из 5 позиции.

13. Батман тандю из 5 позиции.

14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

Экзерсис у опоры (боком к опоре, одной рукой за опорю)

1. Изучение препарасьон (открывание свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).

2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.

3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.

4. Батман тандю жэтэ в 1 позицию.

5. Рон дэ жамб пар тэrr (ан де ор и ан дедан).

6. Батман ролевэ лян (вперед, в сторону, назад).

7. Гран батман тандю жэтэ.

8. Изучение батман фраппе.
9. Изучение батман фондю.
10. Пор дэ бра (перегибы корпуса).
11. Растяжка ног у опоры.

Экзерсис на середине:

1. Изучение позиций рук.
2. Батман тандю из I позиции.
3. Батман тандю жэтэ из I позиции.
4. Позы классического танца (поза круазе вперед и эффасе вперед).
5. Батман ролевэ ляп.
6. Гран батман тандю жэтэ.
7. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
8. Пор дэ бра.

Танцевальные шаги:

1. Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).
2. Шаг галопа.
3. Шаг польки.
4. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ).
5. Бег на полупальцах.

Повороты:

1. Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°).
2. Скрестный поворот (сутеню) - 360°.
3. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).

Растяжки:

1. У опоры.
2. На полу (самостоятельно).
3. На полу (с помощью педагога).

Нормативы по хореографической подготовке

Раздел подготовки	Содержание нормативов
	Демиплие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра, наклонами и другими движениями.
	Батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски до 15°) в I и V позициях во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях.
	Рон де жамб пар терр и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях с другими элементами хореографии и художественной гимнастики.
	Батманы фондю и фраппе (плавное и резкое згибание и разгибание) во всех направлениях, в разных вариантах и сочетаниях.
	Релеве ляп и девлэпе (поднимание прямой ноги и через разгибание) во всех направлениях и в разных сочетаниях с другими элементами хореографии и художественной гимнастики.
	Гран батман жете (махи на 90° и выше) из I и V позиций в разных направлениях, вариантах и сочетаниях.
	Пор де бра (упражнения для рук).
	Адажио (соединение из поз, равновесий, поворотов и других движений).
	Маленькие хореографические прыжки: Шанжман-де-пье, жете, ассамбле.

Танцевальная подготовка	<p>Народно-характерные танцы.</p> <p>Комбинации на 16-32 такта по выбору, по назначению или по жребью, разученные заранее, во время зачетного урока или составленные самой гимнасткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из танцев народов СССР; - из танцев народов мира. <p>Современные бальные танцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из стандартизированных (медленный и венский вальс, быстрый и медленный фокстрот, танго) и латиноамериканских танцев (румба, самба, ча-ча-ча, пасадобль); - из стандартизированных и джазовых танцев (рок-н-ролл, джайв, блюз, чарльстон).
-------------------------	--

Содержание программы.

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами обучения, возрастом обучающихся.

Тема: Вводное занятие.

Теория: Знакомство с историей художественной гимнастики, знаменитыми гимнастками, определение цели обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

Тема: Общая физическая подготовка.

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правил художественной гимнастики и упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

Практика: Элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости.

Тема: Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Практика: Выбор музыки, составление произвольных комбинаций, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования гимнастки.

Тема: Теоретическая подготовка.

Теория: Знакомство с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении. Морально-психологическая подготовка гимнастки.

Тема: Контрольно-переводные испытания:

Теория: Знание нормативов.

Практика: Выполнение нормативов.

Тема: Контрольные соревнования.

Теория: Просмотр соревнований по художественной гимнастике, спортивных репортажей. Анализ действия судей.

Практика: соревнования.

Список литературы.

1. Аверкович Э. Анализ произвольных упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.
2. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991г.
3. Боброва Г. Искусство грации, Ленинград, 1986г.
4. Боброва Г. Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
5. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
6. Вербова З. Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
7. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
8. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
9. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. М., 2003г.
10. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
11. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
12. Крефф А.; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
13. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания. М., 2003г.
14. Лисицкая Т. «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982г.
15. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике, М., 1984г.
16. Мироненко В. О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
17. Ротерс Т. Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.
18. Сивакова Д. Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
19. Собинов Б. Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
20. Тарасов Н.Н. «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
21. Токарев С. Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
22. Художественная гимнастика под ред. Л. Орлова, М., 1965г.
23. Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
24. Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
25. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. М., 2004г.
26. Шипилина И. Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
27. Шишманова Ж. Большой путь, М., 1980г.
28. Шолих М. Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.