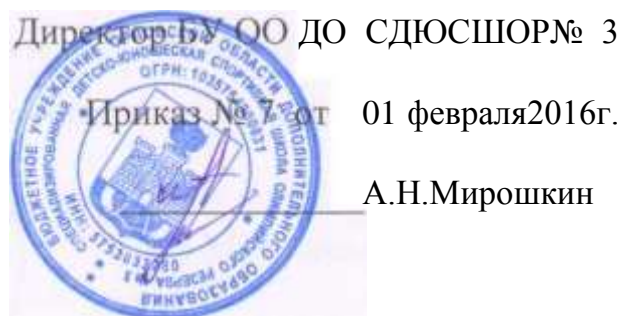


БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3

«Утверждаю»



Принято на педагогическом совете №2 от 01
февраля 2016г.

Приказ № 7 от 01 февраля 2016г.

А.Н.Мирошкин

**Рабочая программа тренера-преподавателя по хореографической
подготовке**

**к дополнительной предпрофессиональной программе спортивной
подготовки по виду спорта: спортивная акробатика**

на основе дополнительной предпрофессиональной программы составленной группой авторов:
Мирошкин А.Н., Гоголевская Л.В., Ямбулатова Е.А. Калегина Ю.В.

Форма реализации программы: очная

Группа (Т.СС:) T1, T2, T3, T4, T5. СС1, СС2, СС3
год обучения, _____ группы

Возраст: 8-21

На 2015-2016 учебный год

Ф.И.О. тренера-преподавателя Программы:

Старицкова Е.А..

Орел-2016

- ФИО авторов дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы: Мирошкин А.Н., Ямбулатова Е.А., Гоголевская Л.В., Калегина Ю.В.;
- ФИО тренера-преподавателя Старицкова Е.А., реализующего дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу по хореографической подготовке в виде спорта: спортивная акробатика в текущем учебном году.

Директор



А.Н.Мирошкин

Содержание.

<i><u>I. Пояснительная записка.</u></i>	<i><u>Стр. 4</u></i>
<i><u>II. Учебно-тематический план.</u></i>	<i><u>Стр. 9</u></i>
<i><u>III. Содержание изучаемого курса.</u></i>	<i><u>Стр. 10</u></i>
<i><u>IV. Методическое (часть) обеспечение.</u></i>	<i><u>Стр.35</u></i>
<i><u>V. Список литературы.</u></i>	<i><u>Стр.48</u></i>

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по хореографической подготовке в виде спорта: спортивная акробатика составлена:

- на основе дополнительной предпрофессиональной программы составленной группой авторов: Мирошкин А.Н., Гоголевская Л.В., Ямбулатова Е.А. Калегина Ю.В., Гоголевская Л.В.

- в соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации:

- от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в обл. физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 N 30530);

- от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 N 30531).

- от 27.12.2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 5 марта 2014 г. №31522);

- от 30 декабря 2014 г. N 1105 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика». (Зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2015 г. N 35911) Зарегистрировано в Минюсте России 27 ноября 2013 г. N 30468

Одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях является оригинальность композиций и артистичность выполнения музыкально-акробатических упражнений, что, в свою очередь, определяет необходимость владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высоким уровнем развития их двигательных способностей.

В соответствии с приказом от 12.09.2013 года № 730 Министерства спорта РФ необходимо : учитывать особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе:

- сочетание элементов искусства, науки и спорта;
- акцент делать на развитие творческого мышления обучающегося;
- должен быть большой объем соревновательной деятельности.

Программы по сложно-координационным видам спорта, к которым относится спортивная акробатика, в соответствии с федеральными государственными требованиями, должны:

1) содержать следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- хореография и (или) акробатика.

2) учитывать особенности подготовки акробатов

В пункте 16.4. приказа Минспорта РФ № 730 написано:

в области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Пункт 17. В процессе реализации Программ по сложно-координационным видам спорта необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от

60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

П.44 - хореографический зал должен быть площадью не менее 75 кв.м из расчета на 12-14 обучающихся, имеющий пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие); хореографические станки; зеркала, расположенные от уровня пола на высоту не менее 2 м.

Спортивная акробатика - один из наиболее красочных и зрелищных видов спорта. Сегодня это сплав сложных, рискованных акробатических элементов с хореографией и музыкальным сопровождением. Современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, целостностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки.

Хореография - одно из важных средств эстетического воспитания. Занимаясь хореографией, спортсмены соприкасаются с различными видами искусства. Например, музыка на уроках хореографии знакомит их с основами музыкальной грамоты. Спортсмены должны выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения. Занятия хореографией развивают также творческие способности спортсменов. Воспитывается ощущение красоты движений, их гармонии с музыкой, формируется способность передавать в движениях определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Все это позволяет создавать художественный образ при выполнении соревновательных упражнений.

Занятия хореографией способствуют решению образовательных задач. Так, расширяется объем двигательных умений и навыков за счет движений классического, народно-характерного и современного танцев.

Кроме того, в сложнокоординационных видах спорта хореографическую подготовку относят к разделу специальной физической подготовки: в занятиях хореографией развиваются такие физические качества, как гибкость, координация движений, выносливость, улучшаются показатели скоростно-силовых качеств, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Формируются гармония различных танцевальных вариаций, высокое качество и эстетика исполнения соревновательных программ. Но все это возможно только при наличии методики, учитывающей логически обоснованную последовательность обучения.

Анализ научно-методической литературы показал, что спортивная акробатика, как вид спорта нуждаются в разработке научно-методических положений организации тренировочного процесса, критическом переосмыслении имеющихся средств, форм и методов обучения. Многие специалисты считают, что все это возможно, если хореографическая подготовка станет одним из ведущих компонентов тренировочного процесса. Эту точку зрения поддерживают многие специалисты, считая необходимым применение средств хореографии в качестве неотъемлемой части подготовки спортсменов в сложнокоординационных видах спорта.

Хореографическая подготовка в спортивной акробатике базируется, главным образом, на основе классического танца. При занятиях классической хореографией со спортсменами следует учитывать следующее:

1. Во время занятий классическим, экзерсисом вырабатывается правильная постановка корпуса, обеспечивающая надежную опору и артистическую окраску движений. Именно такая постановка корпуса необходима, прежде всего, при выполнении акробатических композиций, следовательно, движения классической хореографии должны быть неотъемлемой частью средств хореографической подготовки танцоров.

2. Включать в занятия движения классического танца с подниманием на полупальцы (releve). При занятиях хореографией важно включать в них упражнения, способствующие укреплению мышц ног, отвечающих за работу стопы. Для решения данной задачи движения классического экзерсиса, такие, как деми и гранд плие, батман тандю, батман жете, батман фондю, следует сочетать с релеве, т.е. с подниманием на полупальцы.

3. Использовать формы port de bras (всего их шесть). В уроке классического танца спортсменов-танцоров важным представляется организация (формирование) красивых линий и выразительной пластики верхней части тела, и прежде всего рук. Для решения данной двигательной задачи применяют формы port de bras.

4. Должное внимание следует уделять изучению и совершенствованию приемов выполнения различных вращений, и прежде всего вращениям типа «шене», что необходимо при исполнении данной группы движений в различных связках.

5. Использовать в занятиях прыжки (движения группы Allegro). Упражнения этой группы, где уступающий режим работы мышц сочетается с преодолевающим, способствуют воспитанию силы мышц, отвечающих за работу голеностопного сустава. Кроме того, выполнение упражнений данной группы повторным методом с ординарными или жесткими интервалами отдыха будет способствовать воспитанию специальной выносливости.

6. Включать в занятия движения «партерной хореографии». Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии решить сразу три задачи: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног и эластичность стоп. Кроме того, при использовании упражнений данной группы активно развивается гибкость.

7. Для повышения уровня хореографической подготовленности спортсменов следует использовать средства современного танца, способствующие развитию выразительности. Так, движения танца-модерн учат красноречивому жесту, его свободе и раскрепощенности. Кроме того, упражнения данного раздела хореографии позволяют активно воспитывать такое многоструктурное физическое качество, как координационные способности.

8. Важным для спортсменов является изучение такого технического приема джаз-танца, как изоляция. При выполнении движений с использованием данного приема изолируются отдельные центры и ареалы центров. В джаз-танце существуют и другие технические приемы, такие, как мультипликация, координация (два способа: параллелизм и оппозиция) и др. Все эти приемы необходимо изучать на занятиях хореографией.

9. Важными средствами хореографической подготовки являются движения народнохарактерного танца. Этот танец наиболее интересен тем, что позволяет выделить черты, формирующие различные национальные стили. Таким образом, выявляется подход к определению средств выразительности в различных, но возможно схожих (по движениям, фигурам) танцах, определяются также специфические черты для каждого из национальных направлений.

Актуальность, новизна

Разработка программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом в современном обществе требований к уровню подготовки спортсменов.

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.

Новизну данной программы по хореографической подготовке определяет синтез классической и современной хореографии. Классический экзерсис является фундаментом для изучения всего комплекса танцевальных дисциплин. Техники современного танца позволяют расширить координационные возможности, учат правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела. Учащиеся вовлекаются в творческий процесс, учатся не просто исполнять данное движение, но и создавать собственное. Все это необходимо современным спортсменам для достижения высших результатов.

Владение несколькими танцевальными техниками, а так же синтез хореографии и спорта при правильной подготовке повышает уровень владения телом акробата, повышает физическую подготовку в целом.

Таким образом, предметом данной программы является искусство выразительного движения. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, современного и народно-характерного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

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

Хореографическая подготовка - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

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

Срок реализации программы.

Срок реализации данной программы составляет 8 лет.

Цель и задачи.

Цель: развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм при выполнении упражнений (балансовых, вальтижных, смешанных).

Задачи:

- развитие интереса хореографическому творчеству;
- овладение учащимися основными исполнительскими навыками хореографии, позволяющими грамотно исполнять музыкальные композиции;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;
- стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности;
- развитие чувства ансамбля (чувства партнерства), двигательных-танцевальных способностей, артистизма;
- приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений;
- формирование комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Обоснование структуры учебного предмета

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы для хореографической подготовки в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

Ожидаемые результаты.

Многолетние систематические занятия современной хореографией обеспечат формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям современной жизни, воспитание потребности в непрерывном совершенствовании и самообразовании, осознание ее общественной и личностной значимости, то есть максимальное развитие личности.

Реализация программы обеспечит эффективные сдвиги в совершенствовании спортивной подготовки обучающихся. Овладение 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.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Хореографическая подготовка-25% в группах отделения спортивной акробатики по
дополнительным предпрофессиональным программам

Содержание	T1	T2	T3	T4	T5	CC1	CC2, 3
1.0 Основы знаний:	15	15	15	15	15	15	15
- терминология экзерсиса	3	3	3	3	3	3	3
- терминология классического танца	3	3	3	3	3	3	3
- музыкальные средства выразительности	3	3	3	3	3	3	3
- методика классического танца	3	3	3	3	3	3	3
- охрана труда	3	3	3	3	3	3	3
Практическая часть:	60	60	60	60	12	125	125
2.1 Хореография партер	60	60	60	60	5		125
Экзерсис у станка	30	30	30	30	5		
Экзерсис на середине	30	30	30	30	60	125	60
2.2 Малые и большие прыжки	40	40	40	40	65		65
Adagio	40	40	40	40	60	60	60
Allegro	27	27	27	27	14	60	54
2.3 Изучение:							
- произвольных композиций по виду спорта	6	6	6	6	14	20	14
- обязательной композиции по виду спорта	6	6	6	6	12	20	14
- танцевальных шагов	9	9	9	9	14	10	12
- танцев	6	6	6	6	14	10	20
2.4 Упражнения у гимнастической стенки:	40	40	40	40	20	60	20
- махи, наклоны, удержание ног, равновесия упражнения на гибкость, прыжки, др.	40	40	40	40	20	60	20
Подвижные игры, эстафеты	2	2	2	2	2	2	2
Контроль ЗУН							
Зачетный урок							
Итого часов:	138	138	184	207	23	322	368
					0		

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

В зависимости от педагогических задач уроки хореографии можно классифицировать:

- Обучающий
- Тренировочный
- Контрольный
- Разминочный
- Показательный

Содержание учебного предмета "Классический танец"

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц.

Требования по годам обучения

Настоящая программа составлена традиционно: включает основной комплекс движений – у станка и на середине зала и дает право хореографу на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей 9-16 лет.

Обучение по данной программе позволяет изучать материал поэтапно, в развитии - от простого к сложному.

Тренировочная группа 1-го года обучения.

В первый год обучения по предмету «Классический танец» преподаватель занимается с учащимися над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, приобретения навыков точной согласованности движений, закрепления развития активной выворотности, развития и закрепления устойчивости, развития координации движений, воспитание силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 1-го года обучения:

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Позиции ног: I, II, V.
2. Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук).
3. Demi plie по I, II, V позициям.
4. Grand plie по I, II позиции.
5. Battements tendus из I позиции:
 - battements tendus pour le pled в сторону;
 - battements tendus из V позиции.
6. Passe par terre:
 - с demi plie по I позиции
 - с окончанием в demi plie.
7. Battement tendu jete из I позиции во всех направлениях:
 - battements tendus jete с pique;
 - battements tendus jete из V позиции.
8. Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans.
9. Положение ноги sur le cou de pied:
 - «условное» спереди, сзади,
 - «обхватное».
10. Battements frappe лицом к станку, носком в пол, в сторону во всех направлениях.
11. Battements frappe боком к станку, носком в пол во всех направлениях.
12. Battements fondu носком в пол во всех направлениях, лицом к станку;
 - боком к станку, носком в пол.
13. Preparation к rond de jambe par terre en dehors, en dedans.
14. Battements releve lent на 90°. во всех направлениях лицом к станку;

- боком к станку.
- 15. Понятие retire .
- 16. Grand battements jete из I позиции во всех лицом к станку;
- боком к станку.
- 17. Releve по I, II, V позициям:
- с вытянутых ног,
- с demi plie.
- 18. Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях:
- в сторону, вперед, назад.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. I Форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans).
2. Demi plie по I, II, V позициям ;
- grand plie по I, II позициям.
3. Battements tendu из I позиции во всех направлениях;
- с demi plie .
4. Battements tendu jete во всех направлениях из I позиции;
- с pique.
5. Demi rond de jambe par terre;
- rond de jambe par terre (полный круг) .
6. Battements releve lent во всех направлениях на 90°.
7. Grand battements jete из I позиции в первоначальной раскладке.
8. Releve по I, II, V позициям:
- с вытянутых ног;
- с demi plie .
9. Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы.
10. Раз balance.

ALLEGRO

1. Temps leve saute по I, II позициям;
- V позиции.
2. Petit changement de pied.
3. Раз echarpe в первой раскладке.
4. Шаг польки.

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- различать танцевальные жанры, их специфические особенности;
- анализировать танцевальную музыку;
- грамотно исполнять программные движения;
- знать правила выполнения движений;
- знать структуру и ритмическую раскладку;
- замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- оценивать выразительность исполнения;
- различать выразительные средства в передаче характерного настроения.

Тренировочная группа 2-го года обучения.

Продолжение работы над приобретенными навыками: выработки правильности и чистоты исполнения, воспитание умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности и осмысленности танца.

Развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений, выработка устойчивости на середине зала, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях, освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации, развитие артистичности, чувства

ПОЗЫ.

**Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп
2-го года обучения:**

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Постановка корпуса по IV позиции.
2. Battements tendus:
 - double battements tendus;
 - в позах (croisee, efface, ecarte).
3. Battements tendus jete:
 - balancoire;
 - в позах (croisee, efface, ecarte).
4. Rond de jambe par terre на demi plie.
5. Battements fondu с plie releve во всех направлениях.
6. Battements soutenu в первоначальной раскладке во всех направлениях носком в пол на всей стопе.
7. Battements double frappe в сторону, носком в пол на всей стопе.
8. Pas coupe:
 - на полупальцах.
9. Pas tombe с фиксацией ноги в положении sur le cou de pied на месте.
10. Battements releve lent на 90° в позах.
11. Battements developpe во всех направлениях - лицом к станку;
 - боком к станку.
12. Grand battements jete в больших позах (croisee, efface, ecarte).
13. III форма port de bras как заключение комбинаций.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. Battements tendus во всех направлениях в малых позах,
 - в сочетании с pour le pied и demi plie.
2. Battements tendus jete во всех направлениях в малых позах в сочетании с pique.
3. Battements fondu во всех направлениях носком в пол.
4. Battements frappe во всех направлениях носком в пол.
5. Battements releve lent на 90° во всех направлениях в сочетаниях с passe.
6. Battements developpe в сторону.
7. Grand battements jete во всех направлениях.
8. II Форма port de bras.

ALLEGRO

1. Pas echange.
2. Pas assemble в сторону:
 - у станка и на середине.
3. Sissorme simple en face:
 - у станка и на середине
4. Grand changement de pied.

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно, музыкально-выразительно исполнять программные движения (умение свободно координировать движение рук, ног, головы, корпуса);
- владеть сценической площадкой;
- анализировать исполнение движений;
- знать об исполнительских средствах выразительности танца (выразительности рук, лица, позы);
- определять по звучанию музыки характер танца;
- термины и методику изученных программных движений;
- уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений.

Тренировочная группа 3-го года обучения.

В целом требования совпадают со 2 классом, но с учетом усложнения программы: продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоенных элементов хореографической грамоты, переходом к элементам будущей танцевальности.

Больше внимания уделяется развитию силы стопы за счет увеличения упражнений на полупальцах, развитию устойчивости, силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, развитию различных мышц тела в исполнении одного движения. Необходимо начать работу над техническим исполнением упражнений в ускоренном темпе и развитию танцевальности. Продолжить работу над скоординированным исполнением изучаемых движений.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 3-го года обучения:

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Demi plie по IV позиции;
- grand plie по IV позиции.
2. Demi rond de jambe на 45⁰ en dehors, en dedans,
- на demi plie.
3. Battements fondu с plie - releve с выходом на полупальцы.
4. Battements double frappe с окончанием в demi plie.
5. Pas tombee с продвижением и фиксацией ноги в положении sur le cou de pied,
6. Battements developpe с окончанием в demi plie.
7. III форма port de bras с вытянутой ногой назад (растяжка без перехода на работающую ногу).
8. Поворот soutenu на 360⁰.
9. Preparation к pirouette sur le cou de pied из V позиции.
10. Grand battements jete с pointee.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. Понятие arabesque (I, II, IV):
- изучение I, II, III arabesque.
2. Battement tendu в позах в сочетании с degagee и фиксацией arabesque.
3. Battements tendu jete в позах в сочетании с balancoire, pique с фиксацией arabesque.
4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi plie.
5. Battements fondu в сочетании с soutenu u demi plie во всех направлениях на 45⁰.
6. Battements frappe во всех направлениях на 45⁰ в позах.
7. Battements releve lent и battements developpe как основополагающие элементы adagio.
8. Temps lie par terre en dehors et en dedans:
- temps lie par terre с перегибом корпуса.
9. Grand battements jete с pointee в позах.

ALLEGRO

1. Temps leve saute по I, II, V позициям с продвижением вперед, в сторону, назад.
2. Changement de pied en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 поворота.
3. Pas echange en tournant на 1/4 поворота.
4. Pas assemble вперед, назад.
5. Pas jete en face.
6. Temps leve с фиксацией ноги на sur le cou de pied.
7. Pas glissade в сторону.

8. Sissone tombe.
9. Pas chasse вперед.
10. Sissone ferme в сторону.

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно и выразительно исполнять программные движения и элементарные комбинации;
- сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации;
- выполнять движения музыкально грамотно;
- справляться с музыкальным темпом урока;
- обосновано анализировать выполнение заданной комбинации;
- анализировать и исправлять допущенные ошибки;
- воспринимать разнообразие музыкально-ритмических рисунков;
- анализировать исполнение движений;
- знать об исполнительских средствах выразительности танца;
- знать термины изученных движений;
- знать методику изученных программных движений;
- уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений.

Тренировочная группа 4-го года обучения.

Предъявляемые требования при выполнении и изучении новых движений к учащимся 4-го года обучения остаются в основном прежними, как и в предыдущих группах, но с учетом усложнения программы: продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоения хореографической грамоты, воспитанием более свободного владения корпусом, движением головы и особенно рук, укрепление устойчивости (опломб) в различных поворотах, в упражнениях на полупальцах; переходов к элементам будущей танцевальности, освоение более сложных танцевальных элементов.

Продолжается работа над развитием пластичности и выразительности рук, корпуса, выразительность к поз, совершенствованием исполнительской техники (введение различных полуповоротов и полных поворотов); подготовкой к вращению.

Вводится более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе у станка и на середине, усложнения учебных комбинаций; развитие артистичности, манерности, изучение заносок; ускоряется общий темп урока.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 4-го года обучения:

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Demi plie и grand plie с рукой en dehors, en dedans.
2. Battements tendu pour batterrie (как подготовка к заноскам).
3. Battements tendu jete в сочетании с pour le pied, pique, balanoire на четверть из-за такта.
4. Flic-flac.
5. Pas tombee с продвижением и фиксацией ноги носком в пол;
- фиксация ноги на 45°.
6. Rond de jambe en 1 air en dehors, en dedans в первоначальной раскладке ;
- и в конечной раскладке.
7. Battements soutenu на 45° во всех направлениях.
8. Battements frappe с окончанием в demi plie носком в пол и поворотом в малые позы.
9. Demi rond на 90° en dehors et en dedans.
10. Battements developpe в сочетании с plie releve.
11. Petit battements с акцентом sur le cou de pied сзади и условное спереди.
12. Grand battemnets jete с passe par terre через I позицию и с фиксацией ноги носком в пол.
13. Pas de bourree simple en tournant.
14. Preparation и pirouette en dehors, en dedans из V позиции.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. Battements fondu с plie-releve на всей стопе с фиксацией ноги на 45°
- с demi rond на 45° en dehors, en dedans.
2. Battements double frappe с окончанием в demi plie и фиксацией ноги носком.
3. Battements developpe в больших позах в сочетании с arabesgue.
4. Preparation к pirouette с IV позиции.
5. Tours chaines.

ALLEGRO

1. Pas echappe battu.
2. Double assemble.
3. Pas assemble с продвижением в сочетании с pas glissade.
4. Sisson fermee вперед в I arabesque.
5. Заноски entrechat catre, royle.

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно и выразительно исполнять небольшие комбинации;
- добиваться различия в исполнении основных и связующих движений выразительности в танцевальных комбинациях;
- обосновано анализировать художественное достоинство классического танца;
- активно участвовать в исполнении прыжков;
- уметь качественно исполнять движения;
- уметь распределять свои силы, дыхание;
- подготовительные движения на затакт, определяющие темп всего движения;
- знать и точно выполнять методические правила;
- уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений;
- знать термины изученных движений;
- знать об исполнительских средствах выразительности танца.

Тренировочная группа 5-го года обучения.

На протяжении всего учебного года закрепляется весь программный материал, изученный за все годы обучения: продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров; продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью, точностью исполнения с использованием более сложных сочетаний пройденных движений; происходит дальнейшее освоение техники пируэтов и заносок; создание танцевальных комбинаций адажио, аллегро и на пальцах на готовый музыкальный материал с использованием знакомой и несложной балетной музыки; развитие виртуозности и артистичности; приобретение законченной танцевальной формы;

Увеличиваются нагрузки в упражнениях у станка и на середине зала, в allegro; осваиваются более сложные танцевальные элементы; усвоение туров с различных приемов.

Продолжается работа над: пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров, точностью и чистотой исполнения пройденных движений.

Освоение техники пируэтов и заносок, создание танцевальных комбинаций адажио, аллегро на готовый музыкальный материал, развитие виртуозности[^] и артистичности, увеличение нагрузки в adagio и усложнение его строения, освоение более сложных танцевальных элементов, усвоение туров с различных приемов, дальнейшее развитие силы и выносливости, совершенствование исполнительской техники, совершенствование координации, развитие артистичности, манерности, чувство позы, изучение pirouettes с различных приемов, а также подготовка к вращениям по диагонали, знакомство с большими прыжками, изучение прыжков с различных приемов и развитие баллона в больших прыжках.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 5-го года обучения:

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Demi plie и grand plie в сочетании с port de bras (движения рук, перегибы корпуса) и degagee по II и IV позициям.
2. Flic-flac на 1/2 поворота en dehors et en dedans.
3. Battements fondu на полупальцах во всех направлениях.
4. Double battements fondu.
5. Temps releve (preparation к rond de jambe en 1 air) en dehors et en dedans.
6. Положение attitude вперед и назад как составная часть adagio.
7. Grand rond на 90° en dehors, en dedans.
8. Battements frappe и battement double frappe с выходом на полупальцы.
9. Petit battements sur le cou de pied на полупальцах.
10. Grand battements jete developpe (мягкий battements).
- 11 Pas de bourre ballotte.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. Battements tendu en tournent на 1/4 поворота.
2. Battements tendu jete в сочетании с flic-flac.
3. Rond de jambe par terre en tournent на 1/4 поворота en dehors et en dedans.
4. Battement fondu на 45° в сочетании с demi rond en dehors et en dedans на полупальцах.
5. Battement double frappe с окончанием в demi plie и с подворотом в малые позы на полупальцах.
6. Battement developpe в сочетании с attitudes, arabesques, с окончанием в demi - plie и больших позах.
7. IV форма por V de bras.
8. Pirouette из V позиции с окончанием в IV позицию.
9. Preparation к glissade en tournent и вращение glissade en tournent по диагонали.
10. Preparation к tour en dedans.

ALLEGRO

1. Temps leve saute по V позиции с продвижением по диагонали приемом soubreseauant.
2. Sisson ouverte на 45° во всех направлениях.
3. Pas de chat.
4. Tour en Г air по I позиции.
5. Sisson simple en tournant на 1/2 поворота в сочетании с шагом coire- assemble.
6. Grand pas jete с продвижением вперед по диагонали.
7. Сценический sisson в 1-й arabesque.

По окончании пятого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- исполнять грамотно, выразительно и свободно освоенный программный материал, изученный за данный срок обучения;
- обосновано анализировать свое исполнение;
- анализировать исполнение движений друг друга;
- уметь находить ошибки в исполнении других;
- анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра;
- знать и использовать методику исполнения изученных движений;
- знать терминологию движений и основных поз;
- уметь распределять свои силы, дыхание;
- уметь качественно исполнять движения;
- знать об исполнительских средствах выразительности танца: определяющий характер музыки, выразительность рук, лица, походки, позы;

- знать правила выполнения того или иного движения, ритмическую раскладку.

Группа спортивного совершенствования.

На протяжении всего учебного года закрепляется весь программный материал, изученный за все годы обучения: продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров; продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью, точностью исполнения с использованием более сложных сочетаний пройденных движений; происходит дальнейшее освоение техники пируэтов и заносок; создание танцевальных комбинаций адажио, аллегро и на пальцах на готовый музыкальный материал с использованием знакомой и несложной балетной музыки; развитие виртуозности и артистичности; приобретение законченной танцевальной формы.

Увеличиваются нагрузки в упражнениях у станка и на середине зала, в allegro; осваиваются более сложные танцевальные элементы; усвоение туров с различных приемов.

Продолжается дальнейшее развитие силы ног и выносливости за счет ускорения темпа; совершенствование исполнительской техники; совершенствование координации; развитие артистичности, манерности, чувство позы; изучение pirouettes с различных приемов, а также подготовка к вращениям по диагонали; знакомство с большими прыжками; изучение прыжков с различных приемов и развитие баллона в больших прыжках; освоение более сложного и разнообразного музыкального сопровождения и усложнение ритмического рисунка.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для групп СС-1,2,3:

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Flic-flac en tournant en dehors et en dedans на 360°.
2. Поворот fouette с открытой ногой носком в пол на 45°, на 90°:
 - на полупальцах с plie releve;
 - с полупальцев с окончанием в demi plie.
3. Battement soutenus во всех направлениях на 90° en face;
 - в позах классического танца.
4. Grand rond de jambe на 90° en dehors et en dedans на demi plie.
5. Battement developpe в сочетании с pas tombee с продвижением и окончанием ноги носком в пол.
6. Pas de bourre dessus - dessous.
7. Battements fondu на 90° во всех направлениях en face.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. Battements tendu en tournant en dehors et en dedans на 1/2 круга.
2. Battements tendus jete в сочетании с flic-flac en tournant, en dehors et en dedans.
3. Battement fondu;
 - а) на 90° во всех направлениях en face;
 - б) с поворотом fouette на 1/8, на 1/4, на 1/2 круга носком в пол;
 - в) в сочетании с double battement.
4. V форма port de bras.
5. Pirouettes en dehors с dedagee (по диагонали).
6. Pirouettes en dedans (tour pique).
7. Tours с temps leve sur le cou de pied.

ALLEGRO

Содержание учебного предмета " Народно – сценический танец "

«Народно-сценический танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения народного танца, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре народов мира.

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа. Кроме того, занятия народно-сценическим танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 1-го года обучения:

Экзерсис у станка

1. Пять позиций ног.
2. Preparation к началу движения.
3. Переводы ног из позиции в позицию.
4. Demi plies, grand pliéс (полуприседания и полные приседания).
5. Battements tendus (выведение ноги на носок).
6. Battements tendus jetés (маленькие броски).
7. Rond de jambe par terre (круг ногой по полу).
8. Подготовка к маленькому каблучному.
9. Подготовка к «верёвочке», «верёвочка».
10. Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов).
11. Grands battements jetés (большие броски).
12. Relevé (подъем на полупальцы).
13. Port de bras.
14. Подготовка к «молоточкам».
15. Подготовка к «моталочке».
16. Подготовка к полуприсядкам и присядкам.
17. Прыжки с поджатыми ногами.

Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:
 - а) простой поясной на месте,
 - б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении.
2. Основные положения и движения рук:
 - ладони, сжатые в кулачки, на талии,
 - руки скрещены на груди,
 - одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку,
 - положения рук в парах:
 - а) держась за одну руку,
 - б) за две,
 - в) под руку,
 - г) «воротца»,
 - положения рук в круге:
 - а) держась за руки,
 - б) «корзиночка»,

- в) «звёздочка»,
- движения рук:
- а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,
 - б) раскрытия рук в сторону (ладонями вверх в 3 позицию),
 - в) взмахи с платочком,
 - г) хлопки в ладоши.
3. Русские ходы и элементы русского танца:
- простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,
 - переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке на $30-45^0$,
 - переменный ход с *plié* на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,
 - тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол,
 - шаг с мазком каблук и вынесением сокращённой стопы на воздух на $30-45^0$,
 - комбинации из основных шагов.
4. «Припадание»:
- по 1 прямой позиции,
 - вокруг себя по 1 прямой позиции .
5. Подготовка к «веревочке»:
- без полупальцев, без проскальзывания.
6. Подготовка к «молоточкам»:
- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади,
7. Подготовка к «моталочке»:
- по 1 прямой позиции.
8. «Ковырялочки»:
- простая, в пол.
 - простая, с броском ноги на 45^0 и небольшим отскоком на опорной ноге,
 - «ковырялочка» на 90^0 с активной работой корпуса и ноги — 2 полугодие,
 - в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.
9. Основы дробных выстукиваний:
- простой притоп,
 - двойной притоп,
 - в чередовании с приседанием и без него,
 - в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопущей),
 - подготовка к двойной дроби
 - двойная дробь
 - «трилистник»
10. Хлопки и хлопущие для мальчиков:
- одинарные,
 - двойные,
 - тройные,
 - фиксирующие,
 - скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).
12. Подготовка к присядкам и присядки:
- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям),
 - подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции,
 - «мячик» по 1 прямой и 1 позициям — 2 полугодие,
 - подскоки на двух ногах,
 - поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед,
 - присядки на двух ногах,
 - присядки с выносом ноги на каблук,

- присядки с выносом ноги в сторону на 45° — 2 полугодие.

Подготовка к вращениям на середине зала

- полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve,
- полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere,
- полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки,
- «поджатые» прыжки по той же схеме,
- подготовка к tours (мужское).

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- основные положения позиций рук и ног в народном танце;
- положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов русского и белорусского танца, освоение данных элементов на середине;
- владеть приемами: «сокращенная стопа», «скошенный подъем»;
- уметь ориентироваться в пространстве: у станка и на середине зала;
- знать движение в различных ракурсах и рисунках;
- первоначальные навыки при исполнении вращений и подготовок к ним.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 2-го года обучения:

Экзерсис у станка

1. Demi-pliés u grand-pliés (полуприседания и полные приседания).
2. Battements tendus (скольжение стопой по полу).
3. Battements tendus jetés (маленькие броски).
4. Pas tortillé (развороты стоп).
5. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
6. Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя).
7. Маленькое каблучное.
8. Большое каблучное.
9. «Веревочка».
10. Подготовка к battements fondus.
11. Développé.
12. Дробные выстукивания.
13. Grand battements jetés (большие броски).

Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:
 - а) простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным приземлением в конце);
 - б) с работой рукой, платком (мягко, лирично, резко, бодро).
2. Основные положения и движения русского танца:
 - а) переводы рук из одного основного положения в другое:
 - из подготовительного положения в первое основное,
 - из первого основного положения в третье,
 - из первого основного во второе,
 - из третьего положения в четвертое (женское),
 - из третьего положения в первое,
 - из подготовительного положения в четвертое.
 - б) движение рук с платочком:
 - взмахи в положении присогнутой руки в локтевом суставе перед собой (в сторону, вверх, в 4 позиции),
 - то же самое из положения — скрещенные руки на груди,

- работа руки из подготовительного положения в 1, 2 и 3 позиции,
3. Положения рук в парах:
- под «крендель»,
 - накрест,
 - для поворота в положении «окошечко»,
 - правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть.
4. Припадания:
- припадания по 5 позиции в продвижении в сторону, вперед, с отходом назад, по диагонали,
 - с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.
5. «Веровочка»:
- а) подготовка к «веровочке» — первое полугодие (на высоких полупальцах),
 - б) «косыночка»,
 - в) простая «веровочка» — первое полугодие,
 - г) двойная «веровочка» — второе полугодие,
 - д) двойная «веровочка» с выносом ноги на каблук — второе полугодие.
6. «Молоточки» простые. Второе полугодие - по 5 позиции.
7. «Моталочка» в сочетании с движениями рук.
8. Все виды «гармошечек»:
- «лесенка»,
 - «елочка» в сочетании с plié's полупальцами с приставными шагами и припаданиями.
9. «Ковырялочка»:
- с отскоком и броском ноги на 30^0 ,
 - с броском на 60^0 ,
 - с неоднократным переводом ноги в положении носок-каблук,
 - то же самое с переступаниями на опорной ноге.
10. Дробные движения:
- двойные притопы,
 - тройные притопы,
 - аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону,
 - притопы в продвижении,
 - притопы вокруг себя,
 - ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов,
 - простая дробь полупальцами (на месте, в повороте и в продвижении),
 - простые переборы каблучками,
 - переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке,
 - переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса),
 - «трилистник» с притопом,
 - двойная дробь с притопом,
 - двойная дробь с притопом и поворотом корпуса на 45^0 ,
 - тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями),
 - «горошек мелкий» — заключительный, с притопами в конце, перескок заключительный,
 - «ключ» простой.
11. Полуприсядки:
- простая с выносом ноги на каблук и работой рук в различных позициях и за голову,
 - с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук,
 - с выносом ноги на 45^0 ,
 - с выносом ноги вперед, и ударом рукой по колену,
 - с выходом на каблук в широкую вторую позицию,

- с выходом на каблуки и разворотом корпуса в сторону,
- с выходом на каблуки, ноги раскрыты вперед-назад,
- аналогично с поворотом корпуса.

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно исполнять программные движения у станка и на середине зала;
- ориентироваться в пространстве, на сценической площадке;
- работать в паре и танцевальными группами;
- основные движения русского, татарского и украинского танцев;
- манеру исполнения упражнений и характер русского, татарского, украинского танцев;
- технику исполнения вращений на середине зала и по диагонали.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 3-го года обучения:

Экзерсис у станка

1. Demi pliéс и grand pliéс (полуприседания и полные приседания).
2. Battements tendus (скольжение ногой по полу) .
3. Battemets tendus jetés (маленькие броски).
4. Pas tortillé (повороты «стоп», одинарные и двойные).
5. Flic-flac (мазок к себе от себя рабочей ногой).
6. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
7. Маленькое каблучное.
8. Большое каблучное.
9. Battemets fondus (мягкий, тающий).
10. Développé, relevé lent (вынимание и подъем ноги).
11. «Веревочка».
12. Дробные выстукивания.
13. Grands battements jetes (большие броски ногой).

Экзерсис на середине зала

1. Поклон праздничный (хороводный), женский и мужской в раскладке с паузами после каждого движения.
2. Основные движения руками, которые вводятся во все элементы русского танца: входы, припадания, «молоточки», «моталочки», «веревочки», дробь. Усложняются манипуляции с платочком:
 - платочек натянутый за кончики, исполняются круговые движения,
 - полуокружности перед собой вправо и влево,
 - взмахи на вращениях из первой в третью позицию,
 - используется большая шаль, выстраиваются рисунки танца из развернутой, из свернутой пополам и вчетверо, треугольником шали,
 - движения с шалью и платком обыгрываются в дуэтном танце, переплясе, кадрили, хороводах,
3. Виды русских ходов и поворотов:
 - простой бытовой с поворотом, с использованием «ковырялочки», «мазков», припаданий,
 - «боярский», с использованием приставных шагов на носок или на каблук, с отходом в сторону и выведением ноги на каблук через переступания, аналогично назад,
 - широкий шаг-«мазок» на 45⁰ и 90⁰ с сокращенным подъемом, с plié и на plié,
 - боковой приставной на plié с выведением через подмену ноги на 45⁰ и 90⁰ в сторону,
 - хороводный на полупальцах, мелкий, во всех возможных направлениях,
 - переменный на всей стопе и на полупальцах, с поочередным притопом, резким или мягким в зависимости от характера танца,

- ходы с каблучков:
 - а) простые, на вытянутых ногах,
 - б) акцентированные, под себя в plié,
 - в) с выносом на каблук вперед,
 - боковые припадания по 5 и 1 прямой позициям с продвижением вперед, с работой платком,
 - боковые припадания с поворотами,
 - припадания по линии круга с работой рук,
 - бег на переменной смене ног и на полупальцах, с наклоненным корпусом,
 - бег с соскоком в первую прямую позицию и тройным ускоренным бегом,
 - повороты на беге, вправо, влево, в парах, с использованием притопов и вынесением ноги на каблук,
 - повороты с выносом ноги на каблук, приемом shainé, приемом перескок (высокий),
 - тройные боковые переступания (с ударом, с выносом ноги на каблук),
 - повороты с «ковырялочкой»,
 - повороты с «молоточками»,
 - повороты приемом «каблучки», «поджатые»,
 - повороты на тройном беге, с использованием «молоточков», «моталочек».
4. «Веревочки»:
- простая в повороте,
 - двойная в повороте,
 - с выносом на каблук и переступаниями неоднократными с продвижением и с «ковырялочкой» без закрытия в позицию,
 - всевозможные ритмические рисунки в движении, с использованием «косичек», «закладок», боковых: вперед и назад от опорной ноги, как на всей стопе, так и на полупальцах, с отскоком и перескоками.
5. «Ковырялочка»:
- простые,
 - в повороте на 90^0 , со сменой ног,
 - с отскоком и продвижением вперед,
 - с отскоком и большим броском на 90^0 ,
 - в сочетании с различными движениями русского танца,
 - воздушные на 30^0 , 45^0 , 90^0 ,
 - в поворотах, на вращениях трюкового характера с чередованием мелких и средних по амплитуде движений русского танца.
6. «Моталочки»:
- простая,
 - простая в повороте по четвертям круга, на 90^0 с использованием бросков ноги приемом jetés с вытянутым и сокращенным подъемом,
 - с перекрестным отходом назад или в позу,
 - с остановкой в 5 позицию на полупальцах,
 - с использованием переступаний через положение reteré при помощи «веревочек», подскоков, в различных ритмических рисунках и чередованием позиций,
 - в трюковых диагональных вращениях.
7. «Гармошечки»:
- простая на вытянутых ногах и на demi plié, с работой рук через вторую, третью позицию плавно и резко,
 - в повороте, в диагональном рисунке с руками,
 - в различных ритмических рисунках с выносом ноги на каблук вперед назад в диагональное направление,
 - с чередованием приставных шагов, с pas degajé, в характере «Камаринской» для

мальчиков, «Барыни» для девочек.

8. Припадания:

- боковые с двойным ударом спереди,
- вокруг себя по два, по четыре припадания, по четвертям круга.

9. Перескоки и «подбивки»:

- перескоки в повороте,
- перескоки с ноги на ногу с одинарным и двойным ударом (второе полугодие в повороте),
- неоднократные удары на отскоке по первой прямой позиции,
- поочередное выбрасывание ног на каблук вперед, на месте, второе полугодие вокруг себя

по четвертям круга, с отходом назад,

- подбивка «голубец», на месте и с переступанием (второе полугодие).

10. Дробные выстукивания:

- двойная дробь с подскоком на рабочей ноге и мазком другой ногой,
- синкопированные проскальзывания с приведением ноги на *reteré* у колена невыворотной,
- соскоки вправо, влево по первой прямой позиции на месте на две ноги одновременно,
- соскоки с ударом рабочей ногой в невыворотное и выворотное положение перед опорной

ногой:

а) неоднократные удары,

б) с притопом и сменой левой и правой ног,

- двойная дробь с «ускорением»,
- двойная дробь с притопами и разворотами корпуса,
- двойная дробь с отскоком под себя и приведением другой ноги к икроножной мышце,
- «ключ» с использованием двойной дроби.

11. Присядки:

- присядка с «ковырялочкой»,
- присядка с ударом по голенищу, по ступне спереди и сзади,
- подскоки по 1 позиции из стороны в сторону с хлопками перед собой,
- «гусиный шаг»,
- «ползунок» вперед и в сторону на пол.

12. Прыжки:

- прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте,
- прыжок с согнутыми от колена ногами и ударами по голенищам,
- прыжок с ударами по голенищу спереди,
- «лягушка».

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- исполнять технически сложные движения у станка и на середине зала;
- передавать в движении сложные ритмические рисунки русского, украинского, молдавского танцев;

- усвоение и дальнейшее развитие ансамблевого исполнения;

• ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;

- правильно пользоваться деталями костюма, атрибутикой: ленточки, веночки, платочки, шапки, корзинки, бубны и т.д.;

- продолжать добиваться в ансамбле выразительности и виртуозности исполнения движений.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 4-го года обучения:

Экзерсис у станка

1. Demi plie, grand plie (полуприседания и приседания).

2. Battements tendus (скольжение ногой по полу).

3. Pas tortilla (развороты стоп).
4. Battements tendus jetes (маленькие броски).
5. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
6. Большое каблучное.
7. Battemets fondus (мягкое, тающее движение).
8. «Веровочка».
9. Battemets developpe.
10. Дробные выстукивания.
11. Grands battements jetes (большие броски).

Экзерсис на середине зала

1. «Глубокий поклон»:
 - а) ниже пояса;
 - б) все разновидности русского поклона в сочетании с ходами и движениями рук.
2. Простые шаги (направление вперед и назад в сочетании с движениями рук).
3. Хороводный ход в различных направлениях с работой рук.
4. Простой шаг с проскальзывающим притопом, с продвижением вперед.
5. Простой шаг с сочетанием шага на ребро каблука, в продвижении вперед и включением работы рук и корпуса.
6. Шаг на ребро каблука с притопом на месте, с продвижением вперед и работой рук.
7. Шаг на ребро каблука с разворотами корпуса, наклонами, со сменой ракурсов на притопе.
8. Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед.
9. Шаг с притопом в продвижении вперед, отходом назад.
10. Шаг с «приступкой» (с приставкой).
11. Шаг с продвижением вперед (медленный, плавный). Для девушки с платочком в руке.
12. Шаг с переступанием («переступка», с продвижением вперед).
13. Шаг с переступанием с постепенным поворотом корпуса то вправо, то влево.
14. Перекрещивающийся шаг (с перекрещивающимися ногами, с продвижением вперед).
15. Ознакомление с ходами танца «Сибирский лирический».
16. Ознакомление с ходами танца «Смоленский гусачок».
17. Разучивание движений рук, положения корпуса, характерных этим областям.
18. «Веровочка» с переборами по 5 позиции на месте и с поворотами.
19. «Двойная веровочка» с поочередными переступаниями на месте и в повороте.
20. «Моталочка» на demi plie синкопированным акцентом на всей стопе и на полупальцах.
21. «Ковырялочка» с отскоками.
22. «Молоточки» в характере уральского танца «Шестера».
23. «Маятник» - «Моталочка» в поперечном движении.
24. Дробные выстукивания:
 - а) «ключ» дробный, сложный;
 - б) «Ключ» дробный, сложный в повороте;
 - в) «Ключ» хлопушечный;
 - г) три дробные дорожки с заключительным ударом;
 - д) поочередное выбрасывание ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу;
 - е) «сбивка» с «ковырялочкой» в повороте;
 - ж) «отбивка» с выбросом ноги вперед;
 - з) дробь в продвижении с двойной «отбивкой» правой ногой и кругом с окончанием сзади, аналогично с левой ноги.
25. Дроби в характере народных танцев Поволжья.
26. Хлопушки мужские:
 - а) поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках;
 - б) удары двумя руками по голенищу одной ноги;
 - в) удар по голенищу вытянутой ноги;
 - г) хлопушки на поворотах;

- д) «ключ» с хлопушкой.
 27. Грюковые элементы (мужские):
 а) «разножка» в воздухе;
 б) «щучка» с согнутыми ногами;
 в) «крокодильчик»;
 г) «коза»;
 д) «бочонок».

Вращения на середине зала

1. Приемом plie-releve (два на месте, третий – plie-подготовка, четвертый – вращение) – 1 полугодие – двойное вращение за 4-м разом.

1. Приемом plie-retere (аналогичная схема изучения).
2. Приемом plie-каблучки (аналогичная схема изучения).
3. Приемом pirouettes (аналогичная схема изучения).
4. Разучивается «вкручивающаяся» на месте концовка вращений с выходом на полупальцы в финале.
5. Припадания мелкие, быстрые.
6. Вращения на одной ноге, вторая на щиколотке невыворотной, с приходом во 2 позицию (невыворотной), без пауз, но в медленном темпе
7. То же самое вращение в нормальном темпе
8. Разучивается «вкручивающаяся» концовка приемом вращения на одной ноге через retere невыворотной, уходит в позицию. Концовка в plie или в полупальцы
9. «Обертас» по 1 прямой позиции
10. «Обертас» по 1 прямой позиции с ударом
11. «Обертас» с rond на 45^0 – 1 полугодие, на 90^0 - конец 2 полугодия.
12. Вращения для мальчиков:

- а) tours,
- б) pirouettes.

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- исполнять грамотно выразительно и технично экзерсис у станка и на середине зала;
- передавать национальный характер русского танца, танцев народов Поволжья, итальянского, испанского, мексиканского танцев;
- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;
- исполнять технически сложные движения народно-сценического танца: вращение, дроби - для девочек; различные виды присядок, «хлопушек» - для мальчиков;
- правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, воспитывать выносливость.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для групп СС-1:

Экзерсис у станка

1. Demi pliés и grand pliés (полуприседания и приседания).
2. Battements tendus (скольжение ногой по полу).
3. Pas tortillé (развороты стоп).
4. Battemets tendus jetés (маленькие броски).
5. Flic-flac (мазок к себе от себя).
6. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
7. Маленькое каблучное.
8. Большое каблучное.
9. Battemets fondus (мягкое, тающее движение).
10. «Веревочка».

11. Battment développé .
12. Дробные выстукивания.
13. Grands battements jetés (большие броски ногой).

Экзерсис на середине зала

1. «Праздничный поклон».
2. Припадания накрест (быстрое).
3. Ускоренная «гармошечка» (без plie) вокруг себя;
4. Простая и двойная с поворотом на 360^0 в приседании на полупальцах и на вытянутых ногах;
5. «Моталочка» с поворотом.
6. Ход на ребро каблука с подбивкой и продвижением вперед.
7. Шаг-бег с наклоном в корпусе; бег с отбрасыванием ног назад с акцентированным исполнением; бег с поднятием согнутых ног вперед, как на месте, так и в продвижении; тот же бег в различном ритмическом рисунке
8. Основные ходы танца «Матаня» Орловской области и сопутствующие им движения рук.
9. Трюки мужского характера:
 - «кольцо»;
 - «пистолет»;
 - «экскаватор»;
 - «циркуль»;
 - «Склепка»;
 - «голубцы» с поджатыми ногами с переходом на полупальцы.
 - «ползунок» (ноги вперед, в сторону и на воздух).

Вращения по диагонали зала

1. Shaine:
 - Shaine в сочетании с вращением на каблук;
 - То же с двойным вращением
2. Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и grand rond приемом «обертас» с высотой на 45^0
3. Вращение на перескоках с ударами по 1 прямой позиции (стремительное).
4. Вращения в характере пройденных национальных танцев.

По окончании пятого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- исполнять грамотно выразительно и технично экзерсис у станка и на середине зала;
- передавать национальный характер русского, калмыцкого, испанского, венгерского и болгарского танцев;
- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;
- исполнять технически сложные движения народно-сценического танца: вращение, дроби - для девочек; различные виды присядок, «хлопушек» - для мальчиков;
- правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, воспитывать выносливость.

Содержание учебного предмета «Портерная хореография»

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 1-го года обучения:

1. Упражнения для стоп

1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
2. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;
- г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

4. Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции вперед.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп 2-го года обучения:

1. Упражнения для стоп

1. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:

2. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

2. Упражнения на выворотность

1 «Лягушка» с наклоном вперед.

2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. "Уголок" из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
а) вперед; б) в сторону; в) назад.

Музыкальное сопровождение.

Тренировочное занятие по хореографии проводится с музыкальным сопровождением. Функции аккомпаниатора - пианиста очень многогранны. Посредством музыкального сопровождения музыкант помогает тренеру организовать внимание занимающихся и воспитывает у них чувство ритма, музыкальность выполнения, передавать характер музыкального произведения пластикой движений, взглядом и поворотом головы. Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого вида упражнения, где ясно прослушивается музыкальная фраза, укладывающееся количество тактов, соответствующее продолжительности упражнения. Давая определенный темп, метр и ритмический рисунок, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его выполнению и одновременно приучает спортсменов и студентов понимать соответствие между характером музыки и характер движения. Соблюдение ритмического рисунка в соединении с творческой фантазией аккомпаниатора пианиста (хорошая, разнообразная импровизация) повышают качество урока. Определенный метр, темп рисунок выявляют и подчеркивают технический характер движения: мелодия, разнообразно гармонизированная, создает эмоциональную окраску движений, подчиняет движения музыке и обеспечивает музыкальную насыщенность уроку. Если в композиции мы подчиняемся музыке, передаем ее содержание и форму, то в уроке происходит обратное явление: музыка должна по своей форме подчиняться движению. Все комбинации урока должны строиться с учетом музыкальной фразы (тактовой квадратности), начинаться и заканчиваться вместе с ней. Музыкальные фразы могут быть малые и большие: четыре такта, восемь, шестнадцать, тридцать два и т.д. В повседневном, тренировочном процессе аккомпаниатор пианист творчески участвует в построении урока и музыкальном воспитании студентов, умело подбирая музыкальную литературу в тех случаях, когда задание тренера-преподавателя требует готовой музыкальной формы. Очень важна профессиональная подготовка пианиста, умение перейти в необходимый момент на импровизацию.

Импровизационная музыка должна строго подчиняться рисунку заданной тренером-преподавателем комбинации, иметь определенный ритмический рисунок, соответствующий характеру движений.

Промежуточная и итоговая аттестация (декабрь и апрель).

Механизм выявления результатов реализации программы.

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: балетные данные, музыкально-ритмические способности, сценическая культура.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию по предметам.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень хореографической подготовленности детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется система контроля успеваемости и аттестации обучающихся. Данная система предполагает промежуточную и итоговую аттестации.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого из этапов обучения по всем дисциплинам и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

Баллы	Уровень владения навыками
5	высокий
4	средний
3	<small>м/в.</small>
2	низкий
1	

Процедура оценки эффективности обучения на соответствующем этапе в СДЮСШОР предполагает соотнесение следующих параметров и критериев с уровнями хореографической подготовки.

Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки

Параметры	Критерии
Балетные данные	<ul style="list-style-type: none">• осанка• выворотность• танцевальный шаг• подъем стопы• гибкость• прыжок
Музыкально-ритмические способности	<ul style="list-style-type: none">• чувство ритма• координация движений:• нервная• мышечная• двигательная• музыкально-ритмическая координация
Сценическая культура	<ul style="list-style-type: none">• эмоциональная выразительность• создание сценического образа

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки - позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
- Выворотность - способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
- Подъем стопы - изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
- Танцевальный шаг - способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную,
- Музыкально - ритмическая координация
- Эмоциональная выразительность - это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

Уровни развития параметров, определяющих эффективность хореографической подготовки на всех этапах

Параметр	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Балетные данные	<ul style="list-style-type: none"> Хорошая осанка Отличная выворотность(в бедрах, голени и стопах) Танцевальный шаг от 120° Высокий подъем стопы Очень хорошая гибкость Легкий высокий прыжок 	<ul style="list-style-type: none"> Не очень хорошая осанка Выворотность в 2 из 3 суставов Танцевальный шаг 90° Средний подъем Не очень хорошая гибкость Легкий средний прыжок 	<ul style="list-style-type: none"> Плохая осанка Выворотность в 1 из 3 суставов Танцевальный шаг ниже 90° Низкий подъем Плохая гибкость Нет прыжка
Музыкально- & ритмические способности	<ul style="list-style-type: none"> Отличное чувство ритма Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) нервная мышечная двигательная <p>Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку</p>	<ul style="list-style-type: none"> Среднее чувство ритма <p>Координация движений 2 показателя из 3</p> <p>Музыкально-ритмическая координация - не четко исполняет танцевальные элементы под музыку</p>	<ul style="list-style-type: none"> Нет чувства ритма Координации движений 1 показатель из 3 <p>Музыкально-ритмическая координация - не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением</p>
Сценическая культура	<ul style="list-style-type: none"> Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене создание сценического образа - легко и быстро перевоплощается в нужный образ 	<ul style="list-style-type: none"> Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене Создание сценического образа - не, сразу перевоплощается в нужный образ 	<ul style="list-style-type: none"> Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене Не может создать сценический образ <p align="center">Г</p>

Для оценки дифференциации пространственных параметров движений спортсменам предлагалась хореографическая комбинация с отведением ноги на заданную высоту. Наблюдается высокая корреляционная зависимость результата выполнения данного задания с показателем трудности первого соревновательного упражнения ($r=0,82$); с суммой баллов за второе упражнение ($r=0,78$) и с показателем трудности второго упражнения ($r=0,74$).

Способность к ориентированию в пространстве оценивалась по умению выполнить хореографическую комбинацию на середине из исходных положений в различные точки зала. Получена высокая корреляционная зависимость результатов данного теста с выполнением второго соревновательного упражнения ($r=0,72$; $0,70$; $0,76$ соответственно) (рис.1).

Способность к выполнению пластических движений и обучению новым движениям определялась по исполнению комбинации из элементов современных танцев на 32 такта. Данная способность взаимосвязана с показателем трудности первого соревновательного упражнения ($r=0,74$) (рис.1).

По выполнению *adagio* у опоры (удержание ноги выше 90°) оценивалась активная гибкость спортсменов, результаты которой имеют тесную корреляционную связь с показателем трудности и оценкой второго соревновательного упражнения ($r=0,82$ и $r=0,73$ соответственно) (рис.1).

Результаты выполнения последнего теста, четвертных *bettements* (отведение и приведение ноги с одновременным поворотом на четверть круга) на 45° на середине не имеют высоких корреляционных связей с показателями специальной подготовленности юных акробатов, так как способность точного повторения хореографических движений не влияет на специальную подготовку акробатов.

Показатели хореографической подготовленности юных акробатов имеют тесные корреляционные связи с уровнем развития силовых способностей (от $r=0,6$ до $r=0,79$) и с гибкостью (от $r=0,71$ до $r=0,77$). Показатели специальной подготовленности также взаимосвязаны с уровнем развития силы и гибкости ($r=0,7$).

Выводы.

1. Для анализа взаимосвязи специальной и хореографической подготовки в спортивной акробатике уровень хореографической подготовленности спортсменов оценивался по специально разработанным хореографическим комбинациям, выявляющим специальные стороны подготовки акробатов. В результате исследования было получено 12 тесных корреляционных связей между изучаемыми параметрами.

2. Специальная подготовка акробатов-прыгунов на этапе базовой подготовки взаимосвязана с хореографической подготовкой, направленной на: дифференциацию пространственно-динамических параметров (от $r=0,71$ до $r=0,83$); дифференциацию пространственных параметров (от $r=0,74$ до $r=0,82$); на развитие активной гибкости ($r=0,82$).

Также положительное влияние на специальную подготовку акробатов имеет использование на уроках по хореографии элементов современных танцев, выполнение хореографических заданий в усложненных пространственных ориентирах.

3. В результате проведенного исследования были обнаружены тесные корреляционные связи между параметрами специальной, общей и хореографической подготовленностью и сложные механизмы взаимовлияния этих видов подготовки в спортивной акробатике.

Дальнейшие исследования в данном направлении предполагают составление и апробацию на практике хореографических заданий с учетом специфики спортивной акробатики.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

В работе с учащимися тренер-преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества.

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

С первых уроков ученикам полезно рассказывать об истории возникновения хореографического искусства, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, картины, гравюры, видео материал).

Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любой постановочной композиции, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место в работе занимает развитие танцевальности, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать умение слышать музыку и развивать творческое воображение у учащихся. Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, где музыка помогает раскрывать характер, стиль, содержание.

Работа над качеством исполняемого движения в композиции, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой, является важнейшими средствами хореографической выразительности. Она должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных спортсмена зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока.

В начале каждого года преподаватель составляет для учащихся календарно-тематический план, который утверждается заведующим отделом. При составлении календарно-тематического плана следует учитывать индивидуально - личностные особенности и степень подготовки обучающихся. В календарно-тематический план необходимо включать те движения, которые доступны по степени технической и образной сложности.

Методика обучения классическому экзерсису. Рекомендуемые элементы и их сочетание тренировочной группы первого года обучения.

1. Совершенствование осанки.
2. Совершенствование полученных знаний у опоры (боком).
3. Развитие координации средствами хореографии.
4. Развитие и совершенствование двигательных навыков на середине.

Элемент	Сочетания
Деми плие (demi plie) Гранд плие (grand plie)	По 1, 2, 5-ой позиции По 1, 2, 5-ой позиции в первой половине, по 4-й во второй половине года
Батман тавдю (battement tendu)	Крестом по 4, по 2 в первой половине года, с деми плие и релеве во второй половине года
Батман тандю жете (battement tendu et jeté)	В первой половине года на 25° крестом по 4, во второй половине года на 45° крестом по 2, с пикке, балансуа, фуэте на 45° и в выпад
Ронд де жамб пар тер (rond de jambe par terre)	Деми ронд в первой половине года, с пор де бра во второй половине года
Элемент	Сочетания
Сюр ле ку де пье (sur Le cou de pied) Батман фондю (battement fondu)	Крестом по 4, по 2 в положении на носок, дегаже, деми ронд
Батман сотеню (soutenu)	Крестом по 4, по 2 в первой половине года, с батман тандю; деми плие, релеве, во второй: половине года
Батман фрагье (battement frappé)	Крестом по 4, по 2 в первой, половине года в положении на носок
батман де вел оне (développé)	Крестом по 4, по 2 в первой половине года, во второй половине года с деми ронд, с позами: тер буш он, аттетюд, с равновесиями
Гранд батман (grand battement)	Крестом по 4, по 2 в первой половине года, с релеве, с батман тандю, батман жете во второй половине года.

Методики обучения элементам классического экзерсиса. Рекомендуемые элементы и их сочетание тренировочной группы второго года обучения.

Задачи хореографической подготовки в тренировочной группе второго года обучения ТГ-2.

1. Совершенствование осанки.
2. Совершенствование координации движений у опоры и на середине.
3. Развитие устойчивости «апломба» в упражнениях на полупальцах у опоры и на середине в сочетании с элементами ИВС (стойки на руках, перевороты в сторону, вперед, назад, равновесия, прыжки).
4. Выполнение элементов экзерсиса у опоры и середине с элементами ИВС.
5. Методика обучения элементов у опоры: пуанте, пти батман, дубль батман тандю, дубль батман фондю, дубль батман фраппе в I половине года обучения в положении на носок, во II половине

года обучения вперед книзу, батман сотешо, томбе, ронд де жамб ан леер.

Методика обучения элементам классического экзерсиса и их сочетание.

Элемент	Сочетание
Деми плие (demi plie), гранд плие (grand plie) по 1,11, IV.. V	Релеве, батман тандю, пор де бра
Батман тандю (battement tendu)	Деми плие, батман жете, релеве, дубль батман тандю
Батман жете (battement jete)	Батман тандю, пикке, пуанте, пти, балансу а
Ронд де жамб пар тер (rond de jamb par ter re)	Деми ронд, пор де бра, релеве (батман сотеню во второй половине года)
Элемент	Сочетание
Батман сотеню (battement sotenu)	Ронд де жамб пар тер, пор де бра, батман тандю, томбе.
Батман фондю (battement fondu)	Батман сотеню, деми плие, пор де бра, томбе, релеве в первой половине года на носок, дубль батман фондю в положение на носок в первой половине года, во второй половине года (на 45°) в положение книзу
Батман фраппе (battement f rap pe)	Релеве, батман жете, томбе, дубль батман фраппе в положение на носок в первой половине года, во второй половине года дуб л ь батман фраппе (на 45°) в положение книзу
Ронд де жамб ан леер (rond de jamb en L'air)	Релеве, деми ронд. томбе, позы: тербушон, аттетюд (на 45° и выше)
Батман девелопе (battement developpe)	1 ранд плие, пор де бра, ронд де жамб ан леер, позы аттетюд и тербушон
I ранд батма (grand battement)	' Деми плие, релеве, батман тандю, батман жете, пикке, пуанте, балансуа

Методика обучения элементам классического экзерсиса. Рекомендуемые элементы и их сочетание тренировочной группы третьего года обучения.

Задачи хореографической подготовки в тренировочной группе третьего года обучения

1. Совершенствование пройденного в группе 'ТГ-3.
2. Методика обучения пируэта на 540°, 720° у опоры и на середине.
3. Методика обучения элементам экзерсиса на полупальцах (п/п).
4. Совершенствование пластики и координации движений в сочетании с элементами ИВС.
5. Методика обучения тан лие на 90° в первой половине года обучения, с пируэтом на 540°, 720° во второй половине года обучения.
6. Методика обучения выполнения элементов экзерсиса на середине в повороте на 90°, 180°, 360° - турлян. Элементы: батман тандю, батман жете. ронд де жамб пар тер. батман фондю, батман фраппе. гранд батман, позы тербушон, а пе под. равновесие с захватом: и без захвата. Турлян - выполнение элементов экзерсиса в повороте на носке опорной ноги с фиксацией пятки после поворота.
7. Методика обучения хореографическим прыжкам в повороте на 360° (ан турнан): соте, шажман де пье, этапе, сиссон у вер. сиссон томбе,
8. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

Рекомендуемые элементы экзерсиса и их сочетание.

Элемент	Сочетание
Деми плие (demi plie), гранд плие (grand plie)	батман тандю, пасса партер, деми ронд, пор де бра, пируэт на 540°, 720°
Батман тандю (battement tendu)	в деми плие, дегаже, пасса партер, дубль батман тандю, батман жете, деми ронд, пируэт на 540°, 720°
Батман жете (battement jete)	на п/п с деми плие и в деми плие, батман тандю, дегаже, балансу а, пти, пикке, пуанте, томбе, пируэт на 540°, 720°.

Элемент	Сочетание
Ронд де жамб партер (ron d d e jamb pa r t e r e)	пассе партер, в деми плие, ронд, томбе, батман сотеню, пор де бра с растяжкой, ронд де ..жамб ан леер, пируэт на 54-0°, 7 20°
Батман с оттеню (battement soterm)	батман тандю, ронд де жамб пар тер, томбе, пор де бра, ронд де жамб ан леер, пируэт на 540°, 720 ^и
Батман фондю (battement fondu)	батман тандю, на п/п, дубль батман фондю, батман сотеию на 90 ^и , томбе, пируэт на 540°, 7 20-', пируэт с р он дом,
Ватман фраппе (battement frappe)	на п/п, дубль батман фраппе в деми плие в позы в положение на носок или книзу, пти, ботю, томбе, пируэт на 540°, 7 20°
Ронд де жамб ан леер (rond de jamb en fair)	на п/п, в деми плие в позы в положение на носок или книзу, деми ронд, дубль ронд, томбе, пируэт на 540°, 720 ^е , адажио
Батман дев ел one (battement develop re)	на п/п, деми и гранд плие, деми и ронд, дегаже, релев елянт, позы: тербушон, аттетюд, пор де бра, равновесия с захватом и без, пируэт на 540 ^а , 7 20°, турлян
Гранд батман (grand battement)	с п/п и на n/n, деми плие, батман тандю, батман жете, пике, пуанте, балаякэ, балансуа, томбе, гранд ронд де жамб, равновесие с захватом.. Элементы ИВС. (стойка на руках, переворот вперед, назад, в сторону, смешанные упоры). С прыжками: соте, шажман де пье, глиссад, ассамбле, жете соте, сиссон фуэте, сиссон ферме, сиссон у вер, эн фр еле се, бедуинский, пируэт на 54 0 ^а , 720 ¹
Рекомендуемые сочетания элементов дают возможность сократить время разминки, а также развивают координацию движений, память и логическое мышление	

Методика обучения элементам классического экзерсиса. Рекомендуемые элементы и их сочетание в тренировочных группах СС.

1. Совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры, на середине и с элементами ИВС.
2. Совершенствование техники турлян и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине с элементами ИВС).
3. Тан лие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°.
4. Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.
5. Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности

- и эмоциональности выполнения движений. Изучение современных стилей: модерн, джаз, хип-хоп, рэп, рок-н-ролл, брейк.
- б. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

Рекомендуемые элементы для составления учебных хореографических этюдов.

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полуперевороты, перевороты, сальто) упражнения.

По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС. Составляя связки или учебные этюды, необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом соответствующего года обучения.

Равновесия:

1. Равновесие шпагатом.
2. Равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками.
3. Равновесие кольцом.
4. Фронтальное.
5. Равновесие шпагатом с наклоном вперед.
6. Заднее равновесие.

Способы выполнения шпагатов:

1. Скольжением.
2. Перемахом из упора лежа.
3. Из стойки перемахом.
4. Прыжком.
5. Переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку.
6. Курбет в шпагат - перемахом.
7. Перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом или курбетом).
8. Фляк в шпагат.
9. Сальто в шпагат.

Мосты у девушек:

1. Мост на предплечьях.
2. Мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперед).
3. Мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги.
4. Мост кольцом - свободная нога согнута назад к голове.
5. Мост шпагатом - свободная нога поднята в вертикальное положение.
6. Мост с захватом руками за голень (мост-складка).

Упоры:

1. Упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь).
2. Высокий угол - ноги приближены к груди.
3. Упор на локтях (с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук).
4. Упор на локте (с поддержкой свободной рукой за опору).
5. Упор на локте (но свободная рука отведена в сторону или вверх), можно ноги врозь.

6. Горизонтальный упор (на полусогнутых руках без опоры на локти).
7. Горизонтальный упор на прямых руках (руки выпрямлены).

Перекаты:

1. В сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2.
2. С поворотом в шпагат.
3. Перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры.
4. Перекат в стойку на голове, в стойку на руках.
5. Перекат из шпагата, из седа, из приседа на 1.
6. Перекат в сторону в шпагате.
7. Перекат через спину с раскрыванием и без раскрывания ног врозь.

Кувырки:

1. Кувырок в группировке.
2. Длинный кувырок.
3. Из широкой стойки ноги врозь.
4. Из стойки на голове - перекатом.
5. Из стойки на руках.
6. Кувырок назад из упора присев, в положение полushпагата. на 1 или 2 колена; в прямой шпагат.
7. Кувырок назад, согнувшись.
8. Кувырок назад через стойку.
9. Кувырок прыжком (с разбега, толчком, согнувшись).
10. Лёт-кувырок.
- П. Твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180° , твист-кувырок, согнувшись, рон дат-тв и ст-кувырок, фляк-тви ст-кувырок).
12. Пируэт-кувырок (на 360°).
13. Полтора пируэта-кувырок (с поворотом на 540°).

Перекидки:

1. Махом одной, толчком другой.
2. Перекидка на одну через стойку шпагатом.
3. Перекидка назад (махом одной, толчком другой).
4. Перекидка назад в шпагат.
5. Перекидка через стойку на предплечья.
6. Толчком двумя через стойку.
7. Перекидка со сменой.
8. Перекидка назад в равновесие.
9. Перекидка назад в шпагат (перемах).
10. Перекидка вперед и назад через 1 руку.
11. Перекидка через стойку на предплечья.

Перевороты колесом:

1. Перевороты вправо, влево.
2. Колесо прыжком.
3. Колесо через 1 руку.
4. Рондат.
5. Колесо вперед (арабское).
6. Колесо вперед прыжком (арабское прыжком).
7. Колпинское колесо.
8. Колесо назад.
9. Колесо назад из седа (арабское).

Курбеты:

1. Курбет в шпагат.
2. Курбет в равновесие.
3. Курбет на спину.
4. Курбет в стойку на голове,
5. Курбет в стойку с перекатом.
6. 2 курбета в стойку.
7. Курбет с поворотом на 180°.
8. Курбет с пируэтом на 360°.

Стойки:

1. Стойка на лопатках с опорой на руки под спину.
2. Стойка на лопатках (руки на полу).
3. Стойка на лопатках (руки вдоль тела).
4. Стойка на лопатках наклонно под углом 45° согнув ноги.
5. Стойка на голове.
6. Стойка на предплечьях.
7. Стойка в полушпагате.
8. Стойка на руках в полушпагате, шпагатом.
9. Стойка на груди.
10. Стойка на предплечьях шпагатом.
11. Стойка на предплечьях кольцом одной.
12. Стойка на предплечьях кольцом двумя.
13. Стойка на руках шпагатом, кольцом одной, двумя.
14. Стойка с прогибанием (мексиканка) (с отведением и без отведения плеч).
15. Стойка углом с прогибанием в груди (стульчик или в горизонтальном положении).
16. Стойка-на руке (ноги вместе), свободная рука в сторону.
17. Стойка на руке, ноги врозь.
18. Стойка на руке с прижатой рукой.
19. Стойка на руке флагом.
20. Стойка на руке флагом ноги врозь.
21. Стойка кувырком, перекатом, колесом, толчком, силой из стойки на голове.
22. Повороты в стойке на 180, 360, 540, 720°.

Группы хореографических прыжков и их применение в соответствии с современными требованиями классификационных программ.

Особенность прыжков заключается в том, что спортсмены должны не только прыгнуть как можно выше, но и выполнить движение с предельной амплитудой, легкостью и грацией, отобразив эмоциональный характер музыкального сопровождения. Только при таком выполнении прыжок станет не просто технически сложным упражнением, но и выразительным средством в вольных упражнениях.

В тексте дается описание профилирующих прыжков, которые объединяются между собой приемами толчка и приземления.

Прыжки с двух ног на две.

Прыжки по I-й, II-й, III-й позициям. Прыжки должны выполняться легко, пружинно, с сохранением исходной позиции ног. в выворотном положении. В полете ноги выпрямлены, носки чуть оттянуты, осанка прямая (не прогибаясь и не сгибаясь в тазобедренных суставах). Мышцы спины подтянуты.

Прыжки со сменой позиций ног. При выполнении данных прыжков положение ног фиксируется в исходной позиции, и лишь при приземлении ноги возвращаются в другую позицию (например, прыжки из I-й позиции в I-ю. В полетной фазе ноги фиксируются в и.п. и при приземлении соединяются вместе в I позицию).

Прыжки, сгибая ноги вперед. Возможно выполнение данных прыжков без наклона, с наклоном вперед, сгибая ноги вместе, одну выше другой. Выполняются на месте, с дополнительного наскока (небольшим махом одной и толчком другой прыжок на две).

Прыжки, сгибая ноги назад. Возможно выполнение с различным углом сгибания ног, с прямой осанкой, прогнувшись, «кольцом» двумя.

Толчком двумя прыжок касаясь. В полете одна нога отводится назад, другая сгибается. Осанка прямо, лопатки соединены, руки в стороны. Разновидности прыжка касаясь: касаясь «кольцом», касаясь с поворотом на 90, 180, 360°.

Прыжок ног в врозь. В полете ноги разводятся точно врозь, мышцы спины подтянуты, руки в стороны, вверх, в стороны кверху. Возможно выполнение прыжка, сгибая ноги, сохраняя «выворотность» в тазобедренных суставах, ноги врозь; ноги врозь, голень внутрь; согнув ноги, колени внутрь голень наружу; сгибая одну ногу; с поворотом.

Прыжок толчком двумя в шпагат, правая или левая вперед, выполняется разведением ног. правая (левая) вперед в шпагат. Обращается внимание на выворотное отведение ноги назад, прямое положение осанки. Возможно выполнение прыжка с поворотом на 90 и 180, сгибая обе ноги, сгибая отведенную вперед или назад.

Прыжки с двух ног на одну

Прыжок толчком двумя с приземлением на одну, другая согнута.

Во время полета ноги фиксированы вместе, приземление выполняется на одну, другая сгибается в требуемое положение (у щиколотки, у колена и т. п.).

Прыжки толчком двумя в вертикальное равновесие нога вперед, в сторону, назад. Прыжок выполняется с продвижением вперед с одновременным отведением в вертикальное равновесие ноги назад; в прыжке в сторону - ногу в сторону кверху; в прыжке назад - ногу вперед кверху. В полете фиксируется положение того или иного вертикального равновесия.

Прыжки, сгибая ноги вперед, назад, ноги врозь, касаясь и их разновидности можно выполнять, приземляясь на одну ногу. При различной трактовке прыжка техника выполнения не меняется.

Прыжки с одной ноги на две

Толчком одной и махом другой (прямой или согнутой) ***вперед, в сторону, назад с приземлением на две ноги*** (выполняются на месте и с продвижением). Данные прыжки редко включаются в вольные упражнения как самостоятельные. Значительно чаще они встречаются в комбинациях на бревне. Однако как хорошее средство для развития прыгучести их часто применяют на уроках хореографии.

Прыжки с одной ноги на другую

По числу возможных вариантов и структурному разнообразию данная группа прыжков

наиболее обширна. В разделе приводится вспомогательная классификация прыжков с одной ноги на другую и рассматриваются техника и методика обучения базовым элементам.

Прыжки милые: с одной на другую со сменой ног (прямых или согнутых) впереди; со сменой ног (прямых или согнутых) сзади; с одной на другую, сгибая свободную у щиколотки, у колена. Прыжки данной группы можно выполнять на месте и с продвижением.

Прыжки вверх - высокие: со сменой ног впереди; со сменой ног сзади; перекидные прыжки.

Прыжки далеко-высокие: шагом, касаясь; сгибая и разгибая ногу в шпагат.

Прыжок шагом. Данный прыжок чаще других встречается в вольных упражнениях, а также на бревне и является профилирующим для освоения ряда разновидностей его. Выполняется махом одной и толчком: другой с продвижением вперед. В полете фиксируется: положение шпагата. Приземление - на маховую ногу. Во время толчка выполняется полунаклон вперед, в полете осанка удерживается прямо. Руки находятся в различных позициях, разноименно. Голова вперед кверху.

Прыжок в аттетюде. Движение идентично прыжку шагом, но сзади нога сгибается в положение аттетюда.

Прыжок шагом «кольцом». Сзади нога сгибается с наклоном назад (с сильным прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника).

Прыжок шагом в сторону. Выполняется махом одной в сторону, в полете фиксируется положение ноги врозь. В отличие от основной формы прыжка данное упражнение выполняется с меньшим: продвижением: вперед, с более стопорящей постановкой стопы в момент толчка. На последнем шаге разбега ступня ставится в выворотное положение и туловище разворачивается в сторону толчковой ноги.

Прыжок шагом назад. Выполняется толчком одной и махом другой назад с продвижением назад. В полете фиксируется положение шпагата.

Прыжок шагом с поворотом направо (налево). Толчком одной и махом другой ноги выполняется основной прыжок шагом, затем в фазе полета осуществляется поворот направо или налево.

Прыжок шагом с поворотом кругом. Движение аналогично предыдущему прыжку, но с поворотом на 180° .

Прыжок касаясь. Выполняется толчком одной и махом другой, согнутой в колене. Техника выполнения и методика обучения такие же, как при прыжке шагом. Наиболее распространенная: форма прыжка касаясь - **прыжок касаясь «кольцом».**

Прыжок шагом сгибая, и разгибая ногу. По структуре состоит из двух прыжков: касаясь и шагом. В полете согнутая нога разгибается до положения шпагата. Разгибание ноги должно быть от колена, бедро не опускается. К разновидностям прыжка относятся: прыжок шагом, сгибая и разгибая ногу кольцом, в сторону, с поворотом на 90° , 180° .

Прыжок со сменой ног впереди. Выполняется толчком одной и махом: другой вперед, в фазе полета*происходит смена ног. приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка с согнутыми, прямыми ногами, сгибая и разгибая ногу (поочередно обе ноги); с прямой осанкой, с наклоном вперед; с места, с разбега, с продвижением вперед, назад; с поворотом на 90° , 180° , 360° и более.

Прыжок со сменой ног сзади. Толчком одной и махом: другой назад выполняется смена ног (в фазе полета), и приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка с прямыми, согнутыми ногами, кольцом одной, поочередно двумя, на месте, с продвижением вперед, назад, с места, с разбега, с поворотом на 90° , 180° , 360° .

Перекидной прыжок. Обязательное условие выполнения данного прыжка - это поворот в фазе полета на 180°.

Разноименный перекидной прыжок. Выполняется толчком левой и махом правой вперед с последующим: поворотом туловища кругом и отведением левой ноги назад. При выполнении перекидного прыжка обращается внимание на вертикальный вылет (вверх), а не вперед кверху. Для этого на последних шагах разбега с полунаклоном назад ступня ставится с носка впереди туловища. Выполняется стопорящее движение. Руки открыты в стороны. Полу присед на толчковой ноге выполняется, не расслабляя мышцы ног. В фазе отталкивания выполняется активный взмах ногой вперед через I позицию. Одновременно, руки, опережая мах ногой, выполняют взмах, опускаясь в стороны книзу, и активным (быстрым) движением поднимаются вверх. В фазе полета четким движением выполняется поворот туловища точно на 180°. Смена положения ног рядом, не касаясь друг друга, толчковая нога отводится назад, маховая - опускается вперед. Приземление на маховую ногу мягким опусканием с носка на всю ступню в полуприсед.

Перекидной прыжок в шпагат. Поворот плеч должен быть более ранним, чем при выполнении основной формы прыжка, мах свободной ногой выполняется не на 90, а на 45-50° коротким, быстрым движением. Более ранний поворот туловища и короткий мах свободной ногой помогает достичь разведения ног в шпагат или в положение, близкое к шпагату во второй части фазы полета.

Перекидной прыжок «кольцом». Основные действия те же. Важно обращать внимание на вертикальный вылет, что достигается «стопорящей» работой в фазе толчка, а также четким поворотом туловища, облегчающим мах ногой в «кольцо».

На базе разноименного перекидного прыжка возможно выполнение перекидного прыжка, сгибая и разгибая толчковую, сгибая и разгибая маховую ногу, с поворотом на 180, 360°.

Одноименный перекидной прыжок. Поворот в фазе полета осуществляется в сторону маховой ноги, то есть при махе правой вперед направо. Техника выполнения сходна с аналогичными разноименными перекидными прыжками. На базе основной формы выполняются разновидности: одноименный перекидной прыжок «кольцом», в шпагат и: др.

Прыжки с одной ноги на ту же ногу

По числу возможных вариантов прыжки с одной ноги на ту же ногу не уступают прыжкам с одной ноги на другую. Первые можно разделить на следующие подгруппы: прыжки толчком одной и махом другой в любом направлении; прыжки с промахом ноги; подбивные прыжки.

Открытый прыжок выполняется толчком одной и махом другой назад, приземление - на толчковую ногу. Прыжок следует выполнять на большой высоте, с разведением ног на 150— 160°. Он часто применяется как самостоятельный в вольных упражнениях и: в комбинациях на бревне. В зависимости от расположения звеньев тела в Пространстве прыжок может приобретать различную форму и эмоциональную окраску (например, открытый прыжок «кольцом», в атлетике с поворотом).

Прыжок толчком одной и махом другой вперед (приземление - на толчковую). Толчок должен выполняться вертикально вверх, одновременно выполняется мах свободной ногой вперед. В основной форме редко на толчковую ногу), так же, как и предыдущее движение, чаще является подготовительным для освоения более сложных прыжков и выполняется с широким разведением ног, с полунаклоном в сторону толчковой ноги.

Прыжок «кольцом» толчком одной и махом другой вперед (с приземлением на толчковую). Выполнение прыжка требует известной технической и физической подготовленности. По форме движение в фазе полета напоминает прыжок шагом «кольцом», однако техника выполнения значительно отличается. Если в прыжке шагом «кольцом» полет выполняется вперед кверху, то в данном прыжке - вверх, что достигается «стопорящей» работой в момент толчка. Положение «кольца» достигается максимальным наклоном назад, прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника, а не махом ноги назад, как в прыжке шагом «кольцом».

Прыжок толчком одной и махом другой вперед (назад) с поворотом кругом. Базой для освоения данных прыжков является поворот кругом махом ноги вперед (назад). Поворот туловища выполняется в конце махового движения, в высшей точке вылета. Возможны различные модификации: с фиксацией равновесия в момент приземления, касаясь (сгибая толчковую) во

второй части вылета, касаясь «кольцом» и др.

Подбивные прыжки. Подбивной прыжок выполняется махом ноги вперед, в сторону, назад. Технической основой является вертикальный вылет, подбив осуществляется подтягиванием толчковой ноги к маховой. Малые прыжки выполняются на небольшой высоте, с подбивом под углом 45°. а большие - с подбивом под углом больше 45°, с прямыми ногами; с согнутыми; одной прямой, другой согнутой; с широким разведением ног после подбива; с двойным ударом в фазе полета.

Прыжок толчком одной, махом другой вперед и назад. На взлете с небольшим продвижением вперед выполняется мах ноги вперед, в наивысшей точке взлета нога отводится назад с небольшим разворотом нижней части туловища в сторону маховой ноги, плечи не разворачиваются. Работа рук - разноименная: при махе правой вперед левую руку вперед, при отведении правой назад правую руку вперед. В такой форме выполнения прыжок редко применяется, однако является подготовительным для освоения более сложных, эффектных прыжков: выполнение предыдущего упражнения в шпагат; «кольцом», которым завершается мах ноги назад; с согнутыми ногами; сгибая-разгибая толчковую или маховую; с поворотом кругом, сгибая толчковую, перепрыгивая через маховую ногу. Освоение данных прыжков возможно лишь при хорошей физической подготовленности.

Рекомендуемые классические прыжки.

Малая группа прыжков.

Основные термина (франц. язык)	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1. Saute	соте	«прыжок»	Фиксированный прыжок вверх по всем позициям
2. Changeroent de pied	шажмам де пье	«перемена ног»	Прыжок вверх со сменой ноги в V-й позиции
3. Echappe	эшапе	«раскрытый»	Фиксированный прыжок из V-й позиции во П-ю в полуприседе и из П-й позиции в V-ю в полуприседе
4. Glissade	глиссад	«скользящий»	Из V-й позиции Прыжок в V-ю со скользящим продвижением вперед, в сторону, назад
5. Jete	жете	«бросок»	Взмах правой в сторону книзу с подскоком на левой, приземляясь в полуприседе левую в положение сзади на щиколотке
6. Pas de basque	па де баск	«шаг басков»	Прыжок из V-й позиции в V-ую скольжением по дуге
7. Assemble	ассамбле	«собирающий»	Из V-й позиций взмах правой в сторону книзу, прыжок вверх с приземлением в полуприседе в V-й позиции
8. Emboitte	амбуате	«плотно соединять, охватывать»	Прыжки в повороте на 180° со сменой положения ног впереди на щиколотке, прыжки со сменой положения ног вперед книзу голень вперед внутрь

Средняя группа прыжков.

Основные термины (франц. язык)	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1. Sis sonne simple	сиссон симпя	«простой»	Из Ш-й или V-й позиции ног шагом правой прыжок вперед в вертикальное равновесие. То же с левой ноги
2. Si\$son nefetffM	сиссон ферме	«закрытый»	Из V-й позиции толчком 2-мя прыжок вперед, в вертикальное равновесие с приземлением в V-ую позицию ног
3. Sissonne ouverte	сиссон увер	«открытый»	ИП-У-я позиция ног, прыжок вверх с одновременным раскрыванием ноги через положение носок у колена в возвращение в ИП прыжком в «ассамблея»
4. Sissonne torabee	сиссон томбе	«падающий»	ИП-У-я позиция ног прыжок вверх с приземлением в выпад в любом направлении и возвращением в ИП прыжком «ассамбле»
5. Sissonne fouter	сиссон фуэте	«отхлест»	И ГНИ, V-я позиция ног шагом девой вперед с поворотом на 180°
6. Entrelese	энт релесе	«перекидной»	Шагом левой вперед взмах правой вперед, перескочив на правую с поворотом на 180° взмах левой назад.
7. Revoltade	ревошат	«взрывной»	Стойка на левой, правую вперед (или вперед книзу) толчком влево и прыжок через носок поворотом на 180°

Большая группа прыжков

Основные термины (франц. язык)	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1. Grand jete	гранд жете	большой прыжок	Из Ш-й или V-й позиции ног шагом и взмахом правой вперед и левой назад прыжок в шпагат
2. Jete en tournant	жете ан турнан	прыжок в шпагат с поворотом на 360°	Шагом правой в сторону поворот направо на 360° с одновременным прыжком в шпагат с поочередным приземлением
3. Soubresat	субрисо	затяжной прыжок	Фиксированный прыжок вверх прогнувшись в V-й позиции
4. Jeter en verse	жете рен верее	прыжок в шпагат по дуге	Стойка на левой, правую сзади на щиколотке, подскочив с левой, опуская правую шаг назад с поворотом на 90° направо, двораживаясь, шаг левой вперед, прыжок в шпагат на правую ногу
5. Saut de basque	сотбаск	прыжок басков	Шагом левой вперед с взмахом правой вперед, опускаясь на правую в повороте на 180°, левую согнуть, носок на щиколотке
6. Foute	фуэте	прыжок с поворотом на 180°, «отхлест»	Шагом левой вперед, взмах правой вперед взмах руками вверх, поворот на 180°, в равновесие в полуприседе

У. Список литературы

1. Базарова Н.П. Классический танец. – Ё: «Искусство», 1984. 184с.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Ё.: «Искусство», 1963. – 192с.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебник /А.Я. Ваганова. – Спб.; М.; – Краснодар, 2007. – 191 с.
4. Дени Г., Дассвиль Ё. Все танцы: Сокр. пер. с франц. – Киев: Муз. Украла, 1983. – 342с.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: ФИС, 1984. – 176с.
6. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Ё: «Искусство», 1972. – 238с.
7. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Ё.: «Искусство», 1976. – 270с.
8. Мессерер А.М. Уроки классического танца. – М.: «Искусство», 1967. – 552с.
9. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. – М.: ФИС, 1971. – 110с.
10. Румба О.Г.: Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. - Спб.: СпбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
11. Сосина В.Ю. «Хореография в гимнастике» Киев Олимпийская литература, Феникс, 2009 г.135стр.
12. Стуколкина Н. М. Четыре экзерсиса. – М: ВТО, 1972. – 399с.
13. Тарасов Н. Классический танец. – М.: «Искусство», 1971. – 478с.
14. Терехина Р.Н., Медведева Е.Н., Борисенко С.И., Федорова О.С., Крючек Е.С., Супрун А.А. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка. –М.: Спорт, 2015. – 96 с.
15. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: «Искусство», 1967. – 654с.
16. Хореография в гимнастике2009 Сосина В.Ю.
17. Щипилина И.А. Хореография в спорте/Серия, Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте -Ростов н/Д: -Феникс, 2004.-224с