

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«ДОРОХОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»**

**Принято**

Педагогическим советом  
МАУДО «Дороховская ДШИ»  
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

**Утверждаю**

Директор МАУДО «Дороховская  
ДШИ» Т.А. Немцева  
01.09.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
для групп взрослой категории в области хореографического искусства  
Дисциплина - ТАНЕЦ**

Направленность - общеразвивающая

Уровень – стартовый

Возраст детей – от 18 лет

Срок реализации -1 год

Составитель:

Плетнева С.Н.

п. Дорохово. 2023 г.

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа кружка «современный танец» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами в области дополнительного образования:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», г.10 ст. 75.
- Федеральной целевой программой «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;
- Указом Президента РФ от 7 мая 2012 года №599 «О мерах реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена 4 сентября 2014 года №1726);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
- Межведомственной программой развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;

Программа «Танец» составлена для взрослых и детей старше 18 лет, направлена на художественно-преобразовательную деятельность в области зрелищных видов искусств.

Танец – вид искусства, в котором художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенности искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела.

Танцы - это изумительный способ поддерживать себя в форме, улучшить фигуру и получать удовольствие от тренировки. Программа состоит из четырех танцевальных программ - восточный танец, латиноамериканский танец, ритмическая и партерная гимнастика, растяжка.

**Целью** программы является совершенствование физического развития и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными для танцевальной практики средствами танцевального искусства.

Отличительной особенностью занятий по данной программе является акцент на решение следующих **задач**:

1. Укрепление здоровья.

2. Воспитание правильной осанки.
3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.
4. Профилактика заболеваний.
5. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.
6. Повышение работоспособности и двигательной активности.
7. Развитие музыкальности, чувства ритма.
8. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
9. Повышение интереса к занятиям хореографии, развитие потребности в систематических занятиях.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей людей от 18 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения из расчета 2 часа в неделю.

### **Основные разделы:**

Ритмическая и партерная гимнастика – 50%. Восточный танец -25 % Латино-американский танец -25 %

### **Формы организации и планирования образовательного процесса.**

Для успешного проведения занятий необходимо группы по 10-12 человек, просторный, хорошо освещаемый зал оборудованный зеркалами. Необходимо наличие музыкального оборудования и гимнастических ковриков для изучения партерного комплекса упражнений.

Уроки составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям обучаемых людей. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

**Структура занятий** – групповая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

**Подготовительная часть** занятия занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач урока. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм – его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части урока необходимо использовать строевые, общеразвивающие танцевально-ритмические упражнения, построенные на различных танцевальных шагах, несложных движениях на месте и в продвижении.

**Основная часть** занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности, музыкальность, эмоциональность, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия входит проучивание нового материала, повторение и закрепление пройденного, исполняются развернутые этюды и танцы.

**Заключительная часть** занятия длится от 3% до 7% общего времени. В том случае, если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время продолжительности заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Если основная часть урока была направлена преимущественно на разучивание нового материала и требовала максимального внимания, то в заключительной части необходима эмоциональная разрядка. В этом случае занятие следует заканчивать малой интенсивности, повторить любимые танцы.

Правильное **построение и развитие занятия** всецело подчиняется четырем условиям: последовательной расстановке движений и упражнений в различных частях занятия; соразмерной длительности отдельных частей занятия; темпу, в котором должен протекать весь занятие; правильному составлению заданий. Все четыре условия органически связаны между собой и требуют строгого пропорционального соотношения.

#### **Вариант структуры урока:**

- Подготовительная часть:
- Вход в танцевальный класс;
- Построение в линии в шахматном порядке;
- Поклон педагогу;
- Разминка (выполнение упражнений для головы, плеч, рук, ног, корпуса, стоя на месте, исполнение танцевальных шагов и беговых упражнений в продвижении по кругу).

Основная часть:

- Изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений;
- Работа над этюдами, танцами.

Заключительная часть:

- Закрепление хореографической лексики.
- Танцевальные постановки.
- Основное построение на линии;
- Поклон педагогу.

#### **Методы и формы работы.**

Педагогические методы и формы работы:

- тематический принцип планирования учебного материала;
- словесные методы (лекция, беседа, диспут, анализ) в сочетании с практическими занятиями (творческим показом);
- наглядные методы (демонстрация, иллюстрирование тематического материала);
- творческая практика (упражнения на закрепление материала, упражнение на развитие художественно-образного мышления, этюды, танцевальные комбинации, танцы и т.п.).

#### **Прогнозируемые результаты.**

К концу года обучения должны  
знать:

- термины изучаемых танцев;
- основы исполнения танцевальных движений;
- манеру и характер исполнения танцев

уметь:

- исполнять движения изучаемых танцев;
- исполнять правильно движения ритмической и партерной гимнастики.

**Формы и методы проверки результатов.**

1. Творческие постановочные работы.
2. Педагогические наблюдения.

**Учебно-тематический план.**

№	Содержание темы	Кол-
---	-----------------	------

п/ п		во часов
1	Вводное занятие Разучивание композиции для разогрева тела	2
2	Растяжка у хореографического станка	2
3	Ритмическая и партерная гимнастика.	2
4	КУ на разогрев и развитие гибкости тела в положении стоя.	2
5	Партерный комплекс на укрепление мышц пресса и гибкости тела.	2
6	Восточный танец	2
7	Повторение пройденного материала	2
8	Работа над пластикой рук	2
9	Основные элементы танца и история танца	2
10	Положения и движения рук и ног	2
11	Соединение и координация движений рук и ног.	2
12	Координация движений	2
13	Комбинации движений	2
14	Танцевальная композиция восточного танца	2
15	Латиноамериканский танец	2
16	Латиноамериканский танец (самбо, румба, ча-ча-ча).	2
17	Основные положения рук, ног и корпуса	2
18	Движения бедрами – основное движение латиноамериканских танцев: самба, румба, ча-ча-ча	2
19	Основные движения самба	2
20	Работа над пластикой рук	2
21	Комбинации движений самба	2
22	Основные движения румба	2
23	Комбинации движений румба	2
24	Повторение пройденного материала	2
25	Композиция танца румба	2
26	Отработка пройденного материала	2
27	Основные движения ча-ча-ча	2
28	Композиция движения ча-ча-ча	2
29	Растяжка	2
30	Разучивание элементов растяжки в композиции под музыкальное сопровождение	2
31	Партерная гимнастика	2
32	Основные положения корпуса, рук, ног, головы	2
33	Комплекс упражнений для растяжки у хореографического станка	2
34	Работа над пластикой рук и тела	2
35	Соединение движений рук, ног, головы в композиции по растяжке	2
36	Комбинации движений и отработка элементов	2
37	Закрепление пройденного материала	2
38	Повторение пройденного материала	2
	Итого:	76

## Содержание программы.

**Цель:** изучение комплекса знаний, умений, навыков и качество танцевального исполнения.

**Достижение цели обеспечивается решением следующих задач, направленных на:**

- Знакомство с разнообразными видами танцевального искусства;
- Изучение азбуки танцев.
- Формирование знаний о танцевальном этикете и умений применить их на практике.
- Развитие свободы и пластичности движений, укрепление мышц тела, формирование правильной осанки.
- Развитие музыкальности, умения воспринимать содержание музыки и в движении отражать ее характер.
- Развитие выносливости через освоение сложной танцевальной лексики.
- Формирование умений грамотно исполнять программные движения и танцы.
- Формирование чувства стиля танца.
- Формирование умений координировать движения.

### 1. Вводное занятие

#### 1.1. Необходимость выполнения разминки

##### **Знать:**

Различные варианты танцевальной лексики, танцевальные этюды

##### **Знать:**

Правила исполнения КУ в положении стоя

Правила исполнения партерного комплекса упражнений

##### **Уметь:**

Умение координировать движения рук, ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе.

Грамотно, и осмысленно исполнять движения в положении стоя и на полу.

### 2. Раздел: Восточный танец.

#### 2.1. Основные элементы танца и история танца

#### 2.2. Положения и движения рук

#### 2.3. Положения и движения ног

#### 2.4. Соединение и координация движений рук и ног.

2.5. Комбинации движений.

2.6. Композиция восточного танца

**Знать:**

Название основных движений и комбинаций

**Уметь:**

Умение координировать движения рук, ног, корпуса и головы.

Грамотно, и осмысленно исполнять движения восточного танца

**3. Раздел: Латиноамериканский танец.**

3.1. Стилистические особенности и разновидности латиноамериканского танца (самба, румба, ча-ча-ча).

3.2. Основные положения рук, ног и корпуса

3.3. Движения бедрами – основное движение латиноамериканских танцев: самба, румба, ча-ча-ча

3.4. Основные движения самба

3.5. Комбинации движений самба

3.6. Композиция танца самба

3.7. Основные движения румба

3.8. Комбинации движений румба

3.9. Композиция танца румба

3.10. Основные движения ча-ча-ча

3.11. Композиция движения ча-ча-ча

**Знать:**

Приемы латиноамериканских танцев.

**Уметь:**

Умение координировать движения рук, ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе.

Грамотно, и осмысленно исполнять хореографическую лексику.

**4. Раздел: Растяжки**

4.1. Правила выполнения растяжки

4.2. Основные положения корпуса, рук, ног, головы при выполнении растяжек

4.3. Движения рук и головы, глаз

4.4. Выполнение растяжки у танцевального станка

4.5. Выполнение растяжки на полу



#### 4.6. Танцевальные комбинации для растяжек

**Знать:**

Техника выполнения растяжек в партере и у танцевального станка.

**Уметь:**

Умение координировать движения рук, ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе.

#### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ.**

К концу года должны:

**Уметь:**

выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

Грамотно, и осмысленно исполнять хореографическую лексику танцевальных этюдов, танцев. Вслушиваться в музыку и двигаться в характере и темпе музыки.

Технически верно и эмоционально исполнять движения танца. Четко строить графический рисунок танца.

Выразительно исполнять танцевальные постановки, передавая характер танца.

Легко ориентироваться на сценической площадке сохраняя композицию постановки.

Умение координировать движения рук, ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе.

Согласовывать движения в танцах быстром темпе.

**Знать:**

Правила выполнения движений, структуру и ритмическую раскладку.

Основные стили изучаемых танцев.

Виды движений.

Приемы изучаемых танцев. Рисунок танцевальных постановок.

Знание исполнительских средств выразительности.

Замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления.

#### **Список литературы.**

1. Беннфорд Н. Танец – твой путь к идеальной фигуре. Издательство АСТ, 2009

2. Выгодский Л.С. Психология искусства. – Москва 1965.
3. Гафт А.М. «Исправление дефектов осанки на занятиях хореографией. Профилактика травматизма. Самомассаж.», - Ханты-Мансийск 1997.
4. Громов Ю.И. «Основы подготовки специалистов-хореографов»- хореографическая педагогика. – С.Петербург 2006.
5. Захаров Р.В. Слово о танце. – Москва 1963.
6. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь.
7. Кузин В.С. Психология. – Москва 1997.
8. Мухина В.С. Возрастная психология. – Москва 2000.
9. Печко Л.П. Основы эстетической культуры. – Москва 1998.
10. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - Москва 1989.
11. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» программа для образовательных учреждений Московской области.- Москва 2008.
12. Шишляникова Н.П. «Обретение целостности». Искусство и образование 1993. №2
13. Ферилева Ж.Е, Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». - Санкт-Петербург 2001.
14. Янова Г. «Кого учить танцевать?». Клуб 1997. №12

## **«Дороховская детская школа искусств»**

Рекомендовано»  
Педагогическим советом  
Протокол N  
От 30 мая 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор МАУ ДО  
«Дороховская ДШИ»  
Немцева Л.А. \_\_\_\_\_  
Приказ No  
от « 30 » мая 2023 г.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ для групп взрослой категории в области хореографического искусства Дисциплина - Гимнастика**

Направленность - общеразвивающая  
Уровень – стартовый  
Возраст детей – от 18 лет  
Срок реализации -1 год

Составитель:

Плетнева С.Н.

п. Дорохово. 2023 г.

**Пояснительная записка**

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что дает возможность, занимающимся в возрасте от 18 лет и не имеющих ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятий хореографией, помогает физически развиваться, исправить недостатки телосложения, стать гармоничной личностью. Значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения. В связи с этим преподаватели-хореографы, испытывая острый недостаток учебного времени, часть урока отводят специально для занятий гимнастикой.

Новизна обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям.

Дисциплина «Гимнастика» является одним из основных предметов, для освоения всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные, укрепляет мышцы ног и спины и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела - в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «Гимнастика» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

#### **ЦЕЛЬ:**

- выявление индивидуальных творческих способностей через танец;
- преобразование личности танцора, его внутреннего духовного и внешнего облика.

**Достижение поставленной цели связано с решением следующих задач:**

#### **1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения.

## 2.РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие эстетического и художественного вкуса ;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: гибкости, выворотности, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации;
- формирование осанки;
- коррекция физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

## 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;
- организация полноценного досуга.

Программа рассчитана на учащихся, не имеющих какой-либо подготовки. Занятия проводятся по 1 часу в неделю по 40 минут, важно постепенное включение всех групп мышц в работу.

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

На уроках «Гимнастики» необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение уроков, с использованием инновационных методов и практических занятий. Умения учащихся определяются в соответствии с практическими пунктами программы.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков.

**Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:**

- опрос
- контрольный урок

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти.

**Возраст** участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы от 18 лет.

**Сроки реализации образовательной программы:**

- 1 год обучения – 1 часа в неделю – 38 учебных часа в год.

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на разновозрастные группы. Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты Минобрнауки РФ от 19.10.06 № 06-1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;
- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Полезными в данном случае могут быть специальные задания и упражнения, а также допускается ограничение задач постановки для отстающих учеников при условии выполнения основной задачи. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту учащихся.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются: диагностика уровня сформированности предметных знаний, проводимая 3 раза в учебный год, стартовая (сентябрь), промежуточная (декабрь), итоговая (май) в виде зачетных занятий по теории предмета.

№	Содержание темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	1
2	Упражнения для стоп.	1
3	Комплекс упражнений для разминки.	1
4	Releve на полупальцах у станка и в середине класса.	1

5	«Лягушка» с наклоном вперед.	1
6	Упражнения для пластики рук.	1
7	Партерная гимнастика	1
8	Комплекс упражнений на гибкость.	1
9	Применение разноуровневой технологии. Партерные упражнения.	1
10	Повторение пройденного материала.	1
11	Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.	1
12	Упражнения из комплекса по йоге.	1
13	Мост на коленях	1
14	Партерные упражнения.	1
15	Упражнения на развития шага.	1
16	Лежа на боку, battement developpe правой и левой ногой.	1
17	Шпагат.	1
18	Повторение пройденного материала.	1
19	Мост	1
20	Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.	1
21	Партерные упражнения для выворотности ног.	1
22	Упражнения для гибкости и пластики.	1
23	Растяжка у хореографического станка.	1
24	Партерные упражнения.	1
25	Упражнения для пластики рук.	1
26	Упражнения для выворотности стоп.	1
27	Партерные упражнения.	1
28	Мост.	1
29	Комплекс упражнений для общего физического развития.	1
30	Дыхательная здоровьесберегающая практика	1
31	Упражнения для гибкости и пластики.	1
32	Растяжка у хореографического станка.	1
33	Партерные упражнения.	1
34	Растяжка.	1
35	Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.	1
36	Работа над пластикой рук.	1
37	Партерная гимнастика.	1
38	Повторение пройденного материала.	1
	Итого:	38

### **Содержание дополнительной образовательной программы.**

В программу занятий входят упражнения по развитию современной пластики: партерная гимнастика; упражнения для отдельных групп мышц.

При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы те части тела, которые в данный момент не задействованы, оставались статичными. Это способствует не только постепенному разогреву, но и тренировке дифференцированного мышечного чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела и овладевать исполнением сложных по координации движений.

В последней части урока предлагаются танцевальные движения и комбинации различной координационной сложности. Методика и основные принципы построения тренажа: все упражнения тренажа выстраиваются с учетом постепенного возрастания физической нагрузки – от легких движений к трудным, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому; постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные по координации движения.

### **Ожидаемый результат.**

#### **По окончании 1-го обучения учащиеся должны владеть:**

- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией
- приёмами вращения;
- силой своих мышц ног, быть выносливыми и сообразительными.

#### **Уметь:**

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;
- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- координировать движения в упражнениях на полупальцах;
- показать правильную осанку, танцевальную манеру;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.**

Основными методами работы преподавателя являются *показ движений* и *словесное объяснение*. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.



На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения (2-е полугодие) показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

#### **Формы работы:**

- урок (практические занятия);

#### **Перечень учебно-методического обеспечения:**

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий.

#### **Список литературы для учащихся:**

1. Зинченко В.С. Художественная гимнастика . Программа для детско – юношеских спортивных школ Москва ФиС 1972 г
2. Левитов Н.Д. "Психология характера" Изд. 3-е, испр. и доп. М., "Просвещение", 1969г.
3. Ковалев А.Г. "Психология личности" Изд. 2-ое, испр. и доп. М., "Просвещение", 1965г.

### Список литературы для педагога:

1. Н.К. Меньшикова. "Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для педучилищ. – М. "Просвещение" 1999.
2. Пальга В.Д. "Гимнастика" - М. "Просвещение" 1999.
3. А.М.Шмелин "Гимнастика" - М. ФиС 1999.
4. А.М.Шмелин и М.Л.Украна "Гимнастика" ФиС Москва 2000

### Психолого- педагогическая литература:

1. *Белокопытова Ж.А. Комплексная оценка прогнозирования спортивного результата в художественной гимнастике*
2. *Ж.А. Белокопытова Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки.: тез. докл. науч. конф. - К., 1978. - С. 53 - 54.*
3. *[история художественной гимнастики <http://clubgym.ru/e-to-nado-znat/istoriya-hud-gimnastiki>](http://clubgym.ru/e-to-nado-znat/istoriya-hud-gimnastiki)*
4. Левитов Н.Д. "Психология характера" Изд. 3-е, испр. и доп. М., "Просвещение", 1969г.
5. Ковалев А.Г. "Психология личности" Изд. 2-ое, испр. и доп. М., "Просвещение", 1965г.

