

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств №4»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБУДО ДШИ №4
г. Ангарска
Потехина Е.С.
от «2» сентября 2019 г.
пр. № 119



ОДОБРЕНА:

Методическим советом
МБУДО ДШИ №4 г. Ангарска
протокол № 1
от «2» сентября 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

**«Знакомство с классическим танцем»
для учащихся подготовительного класса
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 1 год**

г.Ангарск,

2019 г.

Разработчик:

Юшкова Елена Альбертовна преподаватель по хореографии

МБУДО «Детская школа искусств №4»

Рецензент:

1. Юрсаков В.А. – заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУДО «Детская школа искусств №4»

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цели и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

II. Содержание учебного предмета

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования;*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*
- *Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;*

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа 5-летнего обучения, по предмету «Классический танец», включает в себя большое количество упражнений для развития балетной техники; экзерсиса у станка и на середине, прыжков, вращений. Всё это требует определённых навыков: хорошей постановки корпуса, рук, укреплению голеностопного сустава, определённой выворотности в стопе, коленном и тазобедренном суставах. Учитывая все эти критерии, обучение классическим танцем с 10-летнего возраста требует раннего дополнительного обучения.

Таким образом, данная программа поможет учащимся подготовиться, развить и укрепить технические данные, музыкальность, изучить основы классического танца.

Выработать у учащихся физическую выносливость, целеустремлённость и танцевальность.

2. Срок реализации учебного предмета

Изучение предмета рассчитано на 2 года, возраст детей 8, 9 лет

На 1 году обучения (8 лет) проводится партерный экзерсис, который позволит достичь определённых навыков: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность связок, выработать выворотность ног, и физическую выносливостью.

Балетная гимнастика способствует исправлению недостатков в корпусе и ногах.

2 год обучения (9 лет) предусматривает правильную постановку корпуса, ног, головы, развитию навыков координации движений, танцевальности, в процессе усвоения основных движений классического тренажа у станка и на середине.

Весь процесс обучения строится на музыкально – эмоциональном материале.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом

образовательного учреждения на реализацию предмета «Знакомство с классическим танцем»:

Срок обучения – 2года.

Срок обучения/ кол-во	1 год	2 год
------------------------------	--------------	--------------

часов	Кол-во часов	Кол-во часов
Недельная нагрузка	3	3
Самостоятельная нагрузка	1	1

4. Форма проведения учебных занятий:

Групповая (10-20 человек), продолжительность урока – 1,5 академических часа два раза в неделю. Групповая форма позволяет максимально лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

5. Цели и задачи учебного предмета «Знакомство с классическим танцем»

Цель: Создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей. Приобретение детьми знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства, приобретение детьми опыта творческой деятельности, подготовка учащихся к поступлению учащихся в 1 класс.

Задачи

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;

- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

6. Обоснование структуры учебного предмета «Знакомство с классическим танцем»

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала на 2 года обучения.
- требования к уровню подготовки обучающихся; - формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

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

7. Методы обучения

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

- методы организации учебной деятельности (словесно – теоретический, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

6. Обоснование структуры учебного предмета «Знакомство с классическим танцем»

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала на 2 года обучения.
- требования к уровню подготовки обучающихся; - формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

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

7. Методы обучения

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

- методы организации учебной деятельности (словесно – теоретический, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по предмету являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Знакомство с классическим танцем»

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Учебная аудитория для групповых занятий по учебному предмету «Знакомство с классическим танцем» оборудована балетными станками, зеркалами, имеются в наличии коврики для проведения партерного экзерсиса, танцевальный класс оборудован магнитофоном с музыкальными подборками для занятий.

II. Содержание учебного предмета «Знакомство с классическим танцем»

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся определяется с учетом индивидуальных способностей учеников с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

1 год обучения

1. Виды работы:

- выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата. Реализация программы по гимнастике обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным урокам по усмотрению образовательного учреждения.

2. Требования к обучению

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику. Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики. В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом, такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

2 год обучения

1. Виды работы:

- выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных классических движений на развитие опорно-двигательного аппарата.

2. Требования к обучению

- грамотно исполнять программные движения, знать правила выполнения движений, 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.

Набор упражнений для подготовительного класса 1 год обучения (8 лет)

1. Упражнения для стоп

1. Шаги:

а) на всей стопе;

б) на полу пальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. 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.

4. Releve на полу пальцах в VI позиции:

а) у станка;

б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

5. 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.

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

7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полу пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

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) «Лягушка" с наклоном вперед.

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

3. Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. 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).

3. Спиной 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. 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. «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").
5. «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»).
6. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:
2. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
3. «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
4. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
5. «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 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях

3. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

4. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. 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.

10. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой.

Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед, б) в сторону, в) назад.

8. Прыжки

1. Подскоки на месте и с продвижением.

2. На месте перескоки с ноги на ногу.

4. Прыжки с поджатыми ногами.

После каждого полугодия проводится показательный открытый урок для родителей

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Знакомство с классическим танцем», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение сознательно управлять своим телом;

- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

Набор движений по предмету «Знакомство с классическим танцем»

2 год обучения

Экзерсис у станка: Все движения прорабатываются лицом к станку

Позиции ног: I, II, V.

2. Постановка корпуса
3. Demi plie по I, II, V позициям.
4. Battements tendus из I позиции:
 - battements tendus pour le pied в сторону;
 - battements tendus из V позиции.
6. Passe par terre: на прямой ноге
7. Battement tendu jete из I позиции во всех направлениях:
 - battements tendus jete из V позиции.
8. Demi Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans.
9. Battements releve lent на 90-0 во всех направлениях
10. Grand battements jete из I позиции во всех направлениях
11. Releve по I, II, V позициям:
 - с вытянутых ног;

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. I Форма port de bras .
2. Demi plie по I, II, V позициям;
3. Battements tendu из I позиции в сторону
4. Battements tendu jete из I позиции

5. Demi rond de jambe par terre;
6. Battements releve lent во всех направлениях на 90-0
7. Grand battements jete из I позиции в первоначальной раскладке.
8. Releve по I, II, V позициям:
- с вытянутых ног;

ALLEGRO

1. Temps leve saute по I, II позициям;
4. Шаг польки.

По окончании каждого полугодия проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

Требования к переводному экзамену

По окончании 2 года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно, музыкально, выразительно исполнять программные движения
- анализировать исполнение движений;
- определять по звучанию музыки характер танца;
- термины и методику изученных программных движений;
- уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация:

Оценка качества освоения учебного предмета «Знакомство с классическим танцем» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце учебного года обучения.

В качестве средств текущего контроля успеваемости используются контрольные уроки, опросы, просмотры. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет учебного времени.

Открытый и контрольный уроки, в рамках промежуточной аттестации, проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях, в счет учебного времени.

По завершении изучения предмета «Знакомство с классическим танцем» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в учебный журнал, затем выставляется в ведомость по успеваемости.

2. Критерии оценок

Для аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств, которые разработаны и утверждены образовательным учреждением самостоятельно, включающие в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам показа на открытом и контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерий оценивания
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с не большими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета.

Данная система оценки качества исполнения является основной.

Оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года. Итоговая оценка выставляется в свидетельстве по окончании учебного заведения.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1 год обучения

Партерная гимнастика (фр. *«parterre»* — по земле) — выполнение упражнений на полу в различных позах, в положениях сидя, лежа на животе и спине, на боку, из различных упоров.

Занятия по учебному предмету «Знакомство с классическим танцем» способствуют развитию природных физических данных учащихся, таких как выворотность, подъем стопы, ширина, высота и легкость шага, гибкость, координация, выносливость, ловкость, быстрота, которые составляют так называемую профессиональную пригодность. Они развивают чувство ритма и музыкальность, артистичность и творческое воображение, музыкальную и двигательную память, помогают формированию правильной осанки, основных двигательных умений и навыков.

Каждое занятие по учебному предмету «Знакомство с классическим танцем» включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой. Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, дыхательные и общеразвивающие упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

Комплексы упражнений на полу, в том числе стрейтчинговые (*stretching* — растяжка) и корригирующие, создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц. Упражнения выполняются учащимися на индивидуальных ковриках без обуви (в носочках) в положении лежа (в том числе на боку) и сидя, без вертикальной нагрузки на позвоночник и суставы. Для учащихся исходное положение при исполнении комплексов упражнений — руки лежат вдоль корпуса ладонями в пол, ноги — в свободных позициях.

При составлении комплексов упражнений педагогу следует учитывать возрастные и физиологические особенности учащихся, их двигательные и координационные способности, а также руководствоваться следующими рекомендациями:

- тщательный подбор исходных положений для упражнений;
- всякое движение должно компенсироваться «контр движением»: напряжение - расслабление, растягивание — силовая нагрузка;
- растягивание групп мышц выполняется в различных направлениях и должно быть нерезким, медленным, контролируемым сознанием, без усилия;
- использование упражнения на все группы мышц, с преимущественной нагрузкой на какую-либо одну из групп (каждое упражнение выполняется 4 - 5 раз);
- выполнение упражнений с предельной амплитудой движений;
- использование малой амплитуды движений для увеличения интенсивности воздействия упражнений;
- контроль напряжения мышц с фиксированием положений рук, ног, туловища, головы;
- контроль за дыханием на протяжении всего занятия;
- использование сочетаний пружинных движений с последующей фиксацией позы для развития гибкости, растяжения мышц, связок, сухожилий;
- контроль за утомляемостью учащихся;

- исключение физических упражнений в период острых заболеваний, использование только легких форм дыхательных упражнений;
- использование активных методов обучения и игровых технологий.

Главными принципами в обучении гимнастическим движениям должна быть последовательность и систематичность; от простого к сложному.

Упражнения на общее расслабление мышц могут выполняться в игровой форме с использованием художественно-образных тем (например, «Тропический остров», «Волшебный сон», «Бабочка и цветы») или выполняться в позе отдыха (сидя по-турецки; лежа на спине, на боку в позе эмбриона) с закрытыми глазами под спокойную музыку, со словесным сопровождением учителя и с последующим описанием, обсуждением представленных и нарисованных в детском воображении тематических картин.

Музыка на занятиях по учебному предмету «Знакомство с классическим танцем» должна соответствовать заданию учителя, сопровождать и дополнять его объяснение и показ, поддерживать эмоциональный настрой урока, помогать справляться с темпом упражнений, с мышечным напряжением при выполнении упражнений.

Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач балетной гимнастики гимнастики, - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и

волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках балетной гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы.

С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников. Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений на середине зала надо расставить учеников так, чтобы они

не мешали друг другу, лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии. Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя - научить ребенка работать самостоятельно.

Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

2 год обучения

Работа будет успешной, если учтены такие факторы:

- 1) Целенаправленная подготовка учеников;
- 2) Дифференцированный подход;
- 3) Преподавание с учетом возрастных особенностей;
- 4) Правильное соотношение на уроке статических и динамических нагрузок;
- 5) Осуществление тесной связи работы у станка и на середине зала, осуществление принципа «от простого к сложному» .

В процессе занятий необходимо воспитывать у учащихся умение правильно воспринимать музыкальное сопровождение, добиваться выразительного исполнения, развивать чувство ансамбля и умение ориентироваться в пространстве.

Навыки и умения, приобретённые на первом году обучения, в дальнейшем совершенствуются. Увеличение нагрузки в течение всего периода обучения производится планомерно и постепенно, что сказывается на правильном развитии мышечного аппарата, это в свою очередь предохраняет от травм связки и суставы.

Каждый месяц, наряду с прохождением новых движений, должен закрепляться пройденный материал. Важным моментом являются первые уроки, где идёт постановка корпуса, ног, головы. При постановке стопы объяснить учащимся, что стопа стоит на трёх точках: мизинец, большой палец, пятка – это позволит избежать «завала» на большой палец. В движении *demi-plie*, следить за выворотным исполнением, особенно «выход», колени ещё сильнее разворачиваются. В прыжках следить за работой пятки. Толчок идёт всей стопой.

2. Методические рекомендации по организации самостоятельной

работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания, с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя.
- **Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий**

1. Упражнения для стоп. Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на «полу пальцах».

2. Упражнения на выворотность. Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и

подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики.

3. Упражнения на гибкость вперед. Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног. При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;

б) максимальной вытянутости коленей.

4. Упражнения на гибкость назад. Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

5. Силовые упражнения для мышц живота. В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

6. Силовые упражнения для мышц спины. Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

7. Упражнения на развитие шага. Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока. По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые «затяжки»;

б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (grand battement jete).

8. Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, «баллона», то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку по предмету «Знакомство с классическим танцем» необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936 2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004
10. Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
11. Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца» - Л.: «АРТ». 1992
12. Звездочкин В.А. «Классический танец» - СПб: «Планета музыки», 2011
13. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011 76
14. Костровицкая В.С., А. Писарев «Школа классического танца» - Л.: Искусство, 1986
15. Красовская В. М. История русского балета. — Л., 1978
16. Красовская В. М. Агриппина Яковлевна Ваганова. — Л.: «Искусство», 1989
17. Мессерер А. «Уроки классического танца» - М.: «Искусство», 1967

18. Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010
19. Тарасов Н. «Классический танец» - М.: Искусство, 1981
20. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа» - СПб: «Лань», 2009
21. Ярмолович Л. «Классический танец» - Л.: «Музыка», 1986

Ссылки на литературу: 1 год обучения

1. dodr-k.ru/media/.../OP%20Gimnastika%201-2%20klassy.doc
2. ru.wikipedia.org/wiki/Мей,_Варвара_Павловна
3. dodr-k.ru/media/.../OP%20Gimnastika%201-2%20klassy.doc
4. library.kemguki.ru/.../cgiirbis_64.exe?
5. rg4u.clan.su > [Статьи](#) > [Литература](#)
6. www.twirpx.com > [Файлы](#) > [Биологические дисциплины](#) > [Анатомия](#)
7. ru.wikipedia.org/wiki/Лисицкая,_Татьяна_Соломоновна
8. www.gitis.net/rus/postgraduate/notices/v/vihreva_auto.shtml

2 год обучения

1. www.бптк.рф/biblio/.../569/bazarova-np-azbuka-klassicheskogo-tanca/
2. www.twirpx.com
3. fizkult-ura.ru
4. www.booksgid.com
5. www.kultura-centr.ru
6. ru.wikipedia.org/wiki
7. www.twirpx.com
8. ecatalog.spbguki.ru
9. www.kultura-centr.ru
10. <http://www.twirpx.com>
11. ru.wikipedia.org/wiki/
12. www.twirpx.com
13. www.twirpx.com > ... > [Искусство танца](#) > [История танца](#)
14. ru.wikipedia.org/wiki/Красовская,_Вера_Михайловна
15. www.twirpx.com > ... > [Искусство классического танца](#)

16. www.kultura-centr.ru/legal...
17. rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=444421
18. kguki.com/content/cms/files/13605.pdf
19. www.balletmusic.ru/accompaniment_1.htm