

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств №4»
Советского района г. Казани

Разработана и утверждена
на заседании школьного
методического объединения
преподавателей хореографических
дисциплин
«25» августа 2015 г.
зав. отделом хореографии
Яшина К. С.

«Утверждаю»
директор МБУДО
«Детская школа искусств № 4»
М.Л.Рахматуллина



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Классический танец»
1-2 год обучения

Возраст детей: 6,6-9 лет;
Срок реализации программы: 2 года обучения;
Составитель: Яшина К.С,
заведующая хореографическим отделом

Казань – 2015

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;
- Требования к уровню подготовки обучающихся;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам.

III. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Контрольные требования на разных этапах обучения;
- Критерии оценки.

IV. Информационно - методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.
- Здоровьесберегающие технологии на уроке «Классический танец»

V. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

Пояснительная записка

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

Данная рабочая программа художественной направленности по предмету «Классический танец» разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации, Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2020 года», Образовательной программы и Программы развития школы.

Программа учебного предмета «Классический танец. 1-2 год обучения», разработана на основе и с учетом «Примерной общеобразовательной программы для хореографических отделений детских музыкальных школ и школ искусств», составитель – Бахто С. Е. (1983 г.)

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств, в программу обучения вводится учебный предмет «Классический танец», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство классического тренажа, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные, танцевальные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно - мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлены необходимостью развития координации движений и гибкости тела. Комплекс специальных упражнений позволяет сформировать двигательный аппарат и подготовить учащихся к успешному освоению классического танца. Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

По данной программе учащиеся подразделяются на **группы**:

Группа «А» - одарённые дети (способные, талантливые дети, музыкально одаренные, участники конкурсов, фестивалей, концертов различного уровня)

Группа «Б» - успешно осваивающие учебные программы.

Группа «С» - группа общеразвивающего обучения (дети, осваивающие учебные программы для общего развития, расширения кругозора, развития творческих способностей)

Перемещение из одной группы в другую – гибкое.

Новизна данной программы заключается в более гибком и грамотном подборе репертуара, направленного на последовательное и постепенное музыкальное и исполнительское развитие учащихся, с учетом их возрастных особенностей, физических и эмоциональных данных при индивидуальном подходе к каждому из них.

2. **Срок реализации учебного предмета «Классический танец» 1-2 год обучения** для детей, поступивших в образовательное учреждение по шестилетней программе обучения в 1 класс в возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года (с 1 по 2 класс).

3. **Объем учебного времени**, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Классический танец» (1-2 год обучения)

Таблица 1

Срок обучения – 2 года

Срок обучения/количество часов	1-2 классы
	Количество часов (общее на 2 года)
Максимальная нагрузка за два года	288 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	288 часов
Недельная аудиторная нагрузка	4 час

4. **Форма проведения учебных аудиторных занятий:** групповая (от 10 человек), продолжительность урока - 45 минут.

5. **Цели и задачи учебного предмета**

Цель: комплексное эстетическое воспитание личности учащегося посредством танца, развитие творческих способностей, совершенствование духовного мира учащихся, формирование личностного отношения к искусству.

Задачи

Обучающие:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- выработать знание и понимание специальной терминологии;

- обучение специальным знаниям и навыкам двигательной активности, развивающим гибкость, выносливость, динамику и координацию, и способствующим успешному освоению технических сложных движений.

Развивающие:

- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие гибкости, выносливости, координации движения;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;

Воспитательные:

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

Учебный предмет «Классический танец» (1-2 год обучения) неразрывно связан с учебным предметом "Классический танец", а также со всеми предметами дополнительной общеобразовательной программы в области искусства "Хореографическое творчество".

6. Методы обучения

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

- методы организации учебной деятельности (словесный, 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 гимнастике в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

Таблица №2

Учебно-тематический план

№	Танцевальные направления, разделы, темы	из них		Всего
		теория	практика	
	Вводное занятие	1		1
1.1	Основные задачи классического танца		1	1
	Элементы партерного тренажа (исполняются на гимнастических ковриках).			

1.2	Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Прогибы	2	24	26
1.3	Упражнения, развивающие подъем стопы.plie releve	2	24	26
1.4	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. Por de bra	2	24	26
1.5	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Grand batman	2	24	26
1.6	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.	2	24	26
1.7	Упражнения, развивающие выворотность ног.	2	24	26
1.8	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.	2	24	26
	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)			
1.9	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса.	2	24	26
1.10	Упражнения для развития плечевого сустава и рук.	2	24	26
1.11	Упражнения на развитие поясничного пояса.	2	24	26
1.12	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.	2	24	26
Всего часов		23	265	288

7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории для групповых занятий по учебному предмету «Классический танец» оборудованы балетными станками, зеркалами размером 7м x 2м, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.

II. Содержание учебного предмета

Требования по годам обучения

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.

Принципы отбора содержания программы:

- освоение материала от простого к сложному;
- подбор репертуара с точки зрения его педагогической полезности, художественной ценности и технического роста учащегося;
- систематичность, последовательность и прочность освоения исполнительских навыков учащихся в соответствии с возрастными особенностями и индивидуальными возможностями;
- использование на уроках компьютерных электронных технологий, популярной музыки в сопровождении концертмейстера.

Срок обучения – 2 года

Примерный рекомендуемый набор движений для 1-2 класса

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

Управление мышцами тела.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела

- *Упражнение 1.* Исходное положение – лежа на спине.

Расслабиться. На счет «раз – два – три – четыре» вытянуть ноги и пальцы ног, напрячь все мышцы тела. На счет «пять – шесть – семь – восемь» полностью расслабиться.

- *Упражнение 2.* Исходное положение – лежа на спине.

Расслабиться. На счет «раз – два» при свободно лежащем корпусе, голове и руках медленно вытянуть пальцы ног (не выворотное положение), напрячь мышцы ног. На счет «три – четыре» поднять как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть оторвать пятки от пола).

Развитие гибкости плечевого и поясничного суставов.

- *Упражнение 3.* Исходное положение – стоя на коленях.

Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перегибая руками, взяться за колени. Бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

- Упражнение 4. Исходное положение – сидя на полу. Колени и стопы вытянуты.

С абсолютно прямой спиной наклоняться вперед к ногам.

- Упражнение 5. «Качалка». Исходное положение – лежа на животе.

Согнуть руки назад, дотянуться до согнутых ног и взяться за пальцы ног. Раскачиваться.

Укрепление мышц брюшного пресса.

- Упражнение 6. Исходное положение – лежа на спине. Ноги развернуты внутренней стороной наружу (выворотное положение).

Медленно поднимать ноги по очереди или вместе, то вытягивая, то сокращая их в I позиции. Упражнение также исправляет недостатки осанки.

- Упражнение 7. Исходное положение – сидя на полу. Вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны.

На счет «раз – два» наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол. Руки при этом вытянуты вперед. На счет «три – четыре» зафиксировать такое положение. Это упражнение способствует выработке амплитуды балетного шага.

- Упражнение 8. Исходное положение – лежа на спине с вытянутыми ногами. Руки лежат вдоль тела ладонями вниз.

На счет «раз – два» поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На «три – четыре» положение зафиксировать. На счет «раз – два – три – четыре» вернуться в исходное положение.

Улучшение гибкости позвоночника.

- Упражнение 9. Исходное положение – сидя. Ноги согнуты, грудь прижата к бедрам. Руками держаться за пятки.

На счет «раз – два – три – четыре» попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от них. На счет «пять – шесть – семь – восемь» вернуться в исходное положение.

- Упражнение 10. Исходное положение – лежа на животе. Ноги разведены и согнуты в коленях. Руками взяться за стопы.

На счет «раз – два – три – четыре» попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища. На счет «пять – шесть – семь – восемь» вернуться в исходное положение.

Улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

- *Упражнение 11.* Исходное положение – лежа на спине. Ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотно в I позиции). Руки раскрыты в стороны и положены на уровень предплечий.

На счет «раз – два» одну ногу, согбая в колене, подтянуть как можно выше к плечу (другая вытянута выворотно). Согнутая нога скользит пальцами по вытянутой ноге, отрываясь от пола. На счет «три – четыре» зафиксировать положение. Колено стараться положить на пол, пальцы ног вытянуты. На счет «раз – два» медленно выпрямить ногу и вернуть в исходное положение. Ногу поднимать как можно выше. То же самое проделать другой ногой.

- *Упражнение 12.* Исходное положение – лежа на спине. Ноги вытянуть выворотно. Руки положить вдоль тела ладонями вниз.

На счет «раз» – «выбросить» правую ногу вверх на 90 градусов, сильно натянув пальцы ног и колено. Другая нога, вытянутая и выворотная, лежит на полу неподвижно. На счет «два» медленно опустить ногу в исходное положение. Выполнить правой, затем левой ногой. То же самое в стороны.

- *Упражнение 13.* Исходное положение – лежа на спине.

На счет «раз» согнуть правую ногу, взявшись руками за голень. На счет «два» выпрямить ногу с помощью рук. На счет «три» – повтор первого счета. Затем вернуться в исходное положение. Повторить, чередуя ноги.

Развитие подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

- *Упражнение 14.* Исходное положение – сидя на полу. Опора на руки сзади.

На счет «раз» – носки на себя. На счет «два» вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола.

- *Упражнение 15.* Исходное положение – сидя на полу. Ноги вместе, стопы сильно вытянуты. Спина прямая, немного прогнута.

Выпрямить колени так, чтобы коснуться ими пола. При этом пятки отрывать от пола как можно дальше, стараясь носками дотянуться до него.

Развитие выворотности ног и танцевального шага.

- *Упражнение 16.* Исходное положение – лежа на спине.

Расслабиться. На счет «раз – два» при свободно лежащем корпусе, медленно вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. На счет «три – четыре», напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки подошвенной стороной коснулись друг друга, а мизинцы – пола. Поворот в тазобедренном суставе производится мышцами, которые, сокращаясь, растягиваются.

- *Упражнение 17.* Исходное положение – лежа на спине или сидя.

Расслабиться. На счет «раз – два», вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу (выворотное положение), а пятками (подошвенной стороной) друг к другу. Мизинцы должны коснуться пола (мышцы напрягаются). На счет «три – четыре» сократить подъем ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и

вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола. Должна получиться I позиция. Ноги в коленях выпрямлены. Ощутить сокращение мышц, а затем расслабить их.

- *Упражнение 18.* Исходное положение – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях. Подтянуть их к груди, захватив пальцы ног руками.

На счет «раз – два – три – четыре» медленно наклониться вниз. Выпрямляя ноги, прижаться к ним головой. При этом сохраняется I позиция. На счет «пять – шесть – семь – восемь» вернуться в исходное положение.

- *Упражнение 19.* Исходное положение – лежа на животе. Бедра отведены, колени согнуты, стопы касаются друг друга подошвенной частью.

Спину максимально прогнуть, удерживая стопы и бедра на полу.

- *Упражнение 20.* Исходное положение – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, бедра отведены назад в стороны, стопы соединены подошвенной частью.

На счет «раз – два – три», опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к полу. На счет «четыре» вернуться в исходное положение.

- *Упражнение 21.* Исходное положение – лежа на спине.

Согнуть левую ногу в колене, бедро прижать руками к груди. Отвести согнутое колено в сторону. При этом нужно следить, чтобы бедро удерживалось на полу, таз не смешался, и правая нога оставалась вытянутой. То же – с другой ноги.

- *Упражнение 22.* Исходное положение – лежа на спине. Руки разведены в стороны.

Поднять вытянутую ногу и отвести ее в сторону, удерживая таз на полу. То же – с другой ноги.

- *Упражнение 23. «Шпагат».*

Если мышцы паха достаточно растянуты, сесть на «шпагаты». Ноги должны быть прямые, спереди вытянута, а сзади сокращенная («утюгом»). Противоположное передней ноге плечо отведено вперед.

Требования к уровню подготовки обучающихся

По окончании освоения программы «Классический танец» (1-2 год обучения) у обучающихся должны быть:

Сформированы:

- представление о строении и функциях человеческого тела;
- правильное дыхание;
- двигательный аппарат;
- навык анализа двигательной активности и координации своего организма;
- знание и понимание специальной терминологии.

Развиты:

- гибкость, выносливость, быстрота и координация движений;
- выворотность ног;

- темпово-ритмическая память;
- словарный запас в области специальных знаний.

Воспитаны:

- привычка к сознательному освоению учебного предмета;
- организованность, дисциплинированность, аккуратность;
- личностные и психофизические качества.

III. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета «Классический танец» (1-2 год обучения) включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета «Классический танец» (1-2 год обучения) по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

2. Критерии оценок

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

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

Таблица №3

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмыщенное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения

4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании полугодий учебного года.

IV. Информационно-методическое обеспечение учебного процесса

Формы уроков: традиционный урок, практическое занятие, урок-обобщение, итоговый урок, контрольный урок.

Предполагаемые *методы и приемы организации образовательного процесса*:

1. По способу организации занятия:
 - словесные – устное изложение, беседа, диалог, опрос;
 - наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом;
 - практические – упражнения.
2. По уровню деятельности детей:
 - объяснительно-иллюстративные – восприятие и усвоение информации;
 - репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности;
3. По форме организации деятельности учащихся:
 - фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные;
 - коллективные, коллективно-групповые, групповые, в парах.

Используемые *дидактические материалы*:

1. Учебные и методические пособия.
 2. Материалы интернет-сайтов.
 3. Иллюстрирующие материалы: - видеоматериалы;
- фотографии.

Методические рекомендации педагогическим работникам. Основной формой учебной и воспитательной работы по Программе является урок в классе. Обычно он включает проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по

выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося.

Форма урока определяется конкретными задачами, стоящими перед обучающимися, а также сложившимися в процессе занятий отношениями обучающихся и педагога. Преподаватель должен следовать дидактическим принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала.

Необходимым условием для успешного обучения гимнастике является формирование правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых же уроков полезно рассказывать детям об анатомическом строении тела, роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель помогает обучающимся увидеть образ движения. Показом надо пользоваться умело, не злоупотребляя им. Так, нет смысла демонстрировать движение, которое хорошо известно. Это снижает интерес к занятиям и не способствует развитию памяти.

Важно постоянно стимулировать работу над совершенствованием исполнительской техники, координации движений и ловкости, которые необходимы при выполнении любого гимнастического упражнения.

Существенным моментом правильной организации урока является продуманное размещение обучающихся. Следует помнить, что, выполняя движения у станка, дети не должны мешать друг другу, а на середине зала лучше использовать шахматный порядок, причем со сменой линий каждые 2-3 урока. Занятия перед зеркалами целесообразно чередовать с занятиями без зеркал, так как помимо визуального самоконтроля, дети должны уметь контролировать свои движения мышечным чувством.

Формы самостоятельных домашних занятий: повторение и закрепление пройденного.

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. При этом следует придерживаться следующих принципов:

- ребенок должен быть физически здоров;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными с объемом времени – 1 час в неделю;
- периодичность занятий – каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

Рекомендуемые упражнения для самостоятельной работы:

1. Упражнения для стоп.

Задача: развить гибкость и силу стопы, растянуть ахилловых сухожилий, необходимую для прыжков и в движениях на «полупальцах».

2. Упражнения на выворотность.

Задача: развить супинаторы бедра, голени и стопы, увеличить 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 - наклоны вперед.

Задача: развить гибкость мышц спины и внутренней части ног. При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить правильному положению корпуса при наклонах вперед и максимальной вытянутости коленей.

4. Упражнения - наклоны назад.

Задача: развить 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 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: подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока. По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

а) медленными, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание (так называемые «затяжки»);

б) быстрыми – резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с

максимальным приложением силы (grand battement jeté).

8. Прыжки.

Задача: развить рессорную функцию стопы, «баллон» (способности задерживаться в воздухе в определенной позе). Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

Здоровьесберегающие технологии

Классический танец позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку, выворотность суставов. Эта гимнастика оказывает благотворное воздействие почти на все органы человеческого тела и помогает излечивать самые разные заболевания. Детям нужно давать точные инструкции для того, чтобы они сосредотачивали внимание на тех мышцах, которые сокращают или расслабляют.

Занятия оказывают положительное влияние на организм детей: профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; приобретение жизненно- необходимых двигательных умений и навыков; улучшение телосложения; выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь; развитие двигательной памяти. Детская хореография способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В хореографии сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

V. Список рекомендованной учебно-методической литературы.

1. Бахто С. Е. Программа для хореографических отделений детских музыкальных школ и школ искусств – 1983 г.
2. Ваганова А. Основы классического танца. – М.: Искусство, 1936.
3. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1971.
4. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. – М.: Искусство, 1964.
5. Колтановский А., Брыкин А. Общеразвивающие и специальные упражнения. – М., 1973.
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра спорт, 2001.
7. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики // Физкультура и спорт. – М., 1968.
8. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека // Медицина. – М., 1972.
9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике // Физкультура и спорт. – М., 1984.
10. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. Сборник МГАХ. – М., 2004.

