

Принята  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ № 1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 1  
Л.В. Тишкина

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2018 г.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.  
Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 1 по спортивной  
гимнастике и спортивной акробатике**

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

**к дополнительной предпрофессиональной программе:  
«Спортивная гимнастика (девушки)»**

на основе дополнительной предпрофессиональной программы составленной группой авторов:  
Савоник Л.В., Музолевская А.В., Елохина О.Б., Апенкина И.В.

Форма реализации программы: очная  
Срок обучения: 8 лет

Ф.И.О. тренера-преподавателя Программы:  
Чернышева Ирина Михайловна

Мурманск 2017 г.

## **Содержание.**

**I. Пояснительная записка.**

**II. Учебно-тематический план.**

**III. Содержание изучаемого курса.**

**IV. Методическое (часть) обеспечение.**

**V. Список литературы.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная программа по хореографической подготовке в виде спорта: спортивная гимнастика составлена:

- на основе дополнительной предпрофессиональной программы: «Спортивная гимнастика (девушки)», составленной авторами: Савоник Л.В., Музолевская А.В., Елохина О.Б., Апенкина И.В.

- в соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации:

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

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

Программы по сложно-координационным видам спорта, к которым относится спортивная гимнастика, в соответствии с федеральными государственными требованиями, должны содержать следующие предметные области:

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

В пункте 17 приказа Минспорта РФ № 730 написано:

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

- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- хореографический зал должен быть площадью не менее 75 кв.м из расчета на 12-14 обучающихся, имеющий пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие); хореографические станки; зеркала, расположенные от уровня пола на высоту не менее 2 м.

Спортивная гимнастика - один из наиболее красочных и зрелищных видов спорта. Сегодня вольные упражнения гимнасток - это сплав сложных, рискованных акробатических элементов с хореографией и музыкальным сопровождением. Лёгкость и красота движений гимнасток достигается с помощью хореографической подготовки.

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

Хореография в спортивной гимнастике - один из основных этапов подготовки юных спортсменок.

Задача этой работы - обобщение изучаемого материала в целостную систему знаний и умений в многолетней подготовке спортсменок.

Хореографические упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, и благодаря этому, у гимнасток воспитывается музыкальность и ритмичность, - качества, необходимые для выполнения упражнений высокой трудности.

Хореографическая подготовка благодаря разнообразию средств и методов дает возможность развивать чувство ритма, гибкость, координацию движения, формировать правильную осанку и вырабатывать красивую походку, укреплять мышечно - суставной аппарат. В результате такой подготовки акробаты приобретают способность свободно и пластично управлять своими движениями.

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

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

Анализ научно-методической литературы показал, что спортивная гимнастика, как вид спорта нуждаются в разработке научно-методических положений организации тренировочного процесса, критическом переосмыслении имеющихся средств, форм и методов обучения.

Многие специалисты считают, что все это возможно, если хореографическая подготовка станет одним из ведущих компонентов тренировочного процесса. Эту точку зрения поддерживают многие специалисты, считая необходимым применение средств хореографии в качестве неотъемлемой части подготовки спортсменов в сложно координационных видах спорта.

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

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

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

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

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

5. Использовать в занятиях прыжки (движения группы *Allegro*). Упражнения этой группы, где уступающий режим работы мышц сочетается с преодолевающим, способствуют воспитанию силы мышц, отвечающих за работу голеностопного сустава. Кроме того, выполнение упражнений

данной группы повторным методом с ординарными или жесткими интервалами отдыха будет способствовать воспитанию специальной выносливости.

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

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

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

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

### ***Актуальность, новизна программы***

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

Современная хореография предъявляет высокие требования не только к технике выполнения сложнейших элементов, но и к умению донести образ, характер композиции, гармонии

движения тела, предмета и музыки. Это требует от исполнителя владения всеми средствами выразительности, навыками сценического движения, актерского мастерства.

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

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

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

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

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

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

### ***Срок реализации программы.***

Срок реализации данной программы составляет 8 лет.

### ***Цель и задачи.***

***Цель:*** развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм при выполнении вольных упражнений

### ***Задачи:***

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

### ***Обоснование структуры учебного предмета***

Программа содержит следующие разделы:

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

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

### ***Ожидаемые результаты.***

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

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



## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Хореографическая подготовка в группах отделения спортивной гимнастики по дополнительным предпрофессиональным программам составляет 20 – 25% от общего от общего объёма учебного плана.

	Разделы программы	УТ	УТ	УТ	УТ	УТ	СС	СС
	Год обучения	1	2	3	4	5	1	2
1	<b>Классический танец</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>50</b>
	<i>Экзерсис у станка</i>	10	10	15	15	20	20	25
	<i>Экзерсис на середине</i>	5	10	15	15	15	15	15
	<i>Малые и большие прыжки</i>	5	10	10	10	10	10	10
2	<b>Народно – сценический танец</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>
	<i>Терминология движений</i>	5	5	5	5	5	5	5
	<i>Изучение элементов народных танцев</i>	15	15	25	25	25	30	35
3	<b>Современная хореография</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>35</b>
4	<b>Партерная хореография</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>35</b>
5	<b>Постановка и отработка вольных упражнений</b>	<b>42</b>	<b>53</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>71</b>	<b>106</b>	<b>129</b>
6	<b>Контроль ЗУН</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Итого часов:	<b>124</b>	<b>145</b>	<b>187</b>	<b>187</b>	<b>208</b>	<b>248</b>	<b>291</b>

## III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### *Содержание учебного предмета "Классический танец"*

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

### *Требования по годам обучения*

Настоящая программа составлена традиционно: включает основной комплекс движений – у станка и на середине зала и дает право хореографу на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей 9- 18 лет.

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

### ***Тренировочная группа 1-го года обучения.***

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

#### ***Примерный рекомендуемый список изучаемых движений для тренировочных групп***

##### ***1-го года обучения: ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.***

1. Позиция ног – I, II, III, IV, V.
2. Позиция рук – подготовительное положение, 1, 2, 3.
3. Demi – plie по I, II, III, V позициям.
4. Battement tentu:
  - с I позиции в сторону, вперед, назад;
  - с V позиции в сторону, вперед, назад;
  - с demi – plie в I, V позициях.
5. Passe par terre.
6. Понятие направлений en dehors et en dedans.
7. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
8. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
9. Battement tendu jete из I, V позиции в сторону, вперед, назад.
10. Положение ноги sur le cou de pied – условное, обхватное, назад.
11. Battements frappes в сторону, вперед, назад (носком в пол).
12. Battements fondus в сторону, вперед, назад (носком в пол).
13. Releve на полупальцах в I, II, V.
14. Grand plie по I, II, V.
15. Положение passé, retires-passe.
16. Battement releve lent с I, V позиций в сторону.
17. Battement developpes в сторону.
18. Grand battments jetes с I, V позиций назад.

##### **ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.**

1. Позиция рук – подготовительное положение, 1, 2, 3.
2. Поклон.
3. Demi – plie по I, II, V позиции en face.
4. Battement tentus:
  - с I позиции в сторону, вперед, назад;
  - с demi – plie в I позиции.
5. Battement tendu jete из I позиции в сторону.
6. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
7. I port de bras.
8. Releve на полупальцах в I, II, V.

9. Положение epaulement croisee, effacee.
10. Малые позы croisee, effacee.
11. Pas польки.

### ALLEGRO.

1. Temps saute по I, II, V позициям.
2. Pas echarpe по II позиции.
3. Changement de pied.
4. Pas assemble в сторону.

### ЭЛЕМЕНТЫ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ.

1. Позиция ног (естественные)– I, II, VI.
2. Шаги:
  - бытовой шаг;
  - танцевальный шаг (с носка стопы);
  - шаги на пятках;
  - на полупальцах с вытянутыми коленями;
  - шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении.
3. Бег:
  - легкий бег с пальцев вытянутой стопы;
  - бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении;
  - бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.
4. Комбинирование различных видов шагов и бега.
5. Подскоки с вытягиванием стоп (на месте, с продвижением вперед, назад, в стороны).
6. Перескоки с ноги на ногу.
7. Прыжки по первой прямой позиции.
8. Прыжки с хлопками.
9. Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу.
10. Медленные поднимания рук вперед, вверх, в сторону, кругообразные движения.
11. «Мостик» с помощником.

### «ПАРТЕРНАЯ» ЧАСТЬ.

1. Лежа на спине, а затем сидя на полу - напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
2. Лежа на спине, а затем сидя на полу – поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.
3. Круговые движения стоп.
4. Лежа на спине «лягушка».

5. Лежа на спине – медленный поочередный, затем одновременный подъем ног на 45 и 90 гр. по первой прямой позиции.
6. Сидя на полу – подъем и опускание плеч поочередно и вместе.
7. Сидя на полу – повороты головы, круговые движения.
8. Лежа на спине – приведение ног в положение первой выворотной позиции.
9. Сидя на полу – наклоны корпуса к ногам по прямой и выворотной позициям.
10. Лежа на животе:
  - «лягушка»;
  - подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры;
  - «лодочка»;
  - поочередно, затем одновременно подъем ног назад;
  - «кольцо».
11. Лежа на спине – подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем двух ног в положение «калачик».
12. «Мостик» из положения лежа.
13. Поперечный шпагат.

### ***Содержание учебного предмета " Народно – сценический танец "***

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

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

#### **Экзерсис у станка**

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

14. Подготовка к «молоточкам».
15. Подготовка к «моталочке».
16. Подготовка к полуприсядкам и присядкам.
17. Прыжки с поджатыми ногами.

## **Народно-Сценический танец**

### *Экзерсис на середине зала*

#### **1. Русский поклон:**

- а) простой поясной на месте,
- б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении.

#### **2. Основные положения и движения рук:**

- ладони, сжатые в кулачки, на талии,
- руки скрещены на груди,
- одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щёку,

#### **3. положения рук в парах:**

- а) держась за одну руку,
- б) за две,
- в) под руку,
- г) «воротца»,

#### **4. положения рук в круге:**

- а) держась за руки,
- б) «корзиночка»,
- в) «звёздочка»

#### **5. движения рук:**

- а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,
- б) раскрытия рук в сторону (ладонями наверх в 3 позицию),
- в) взмахи с платочком,
- г) хлопки в ладоши.

#### **5. Русские ходы и элементы русского танца:**

- а) простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,
- б) переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке на 30-45<sup>0</sup>,
- в) переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через позицию ног, тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол,
- г) шаг с мазком каблуком и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-45<sup>0</sup>,
- д) комбинации из основных шагов.

### **«Припадания»:**

- а) по 1 прямой позиции,
- б) вокруг себя по 1 прямой позиции.

### **Подготовка к «веревочке»:**

без полупальцев, без проскальзывания.

### **Подготовка к «молоточкам»:**

по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади,

Подготовка к «моталочке»:

по 1 прямой позиции.

### **«Ковырялочки»:**

- простая, с броском ноги на  $45^0$  и небольшим отскоком на опорной ноге,
- «ковырялочка» на  $90^0$  с активной работой корпуса и ноги— 2полугодие,
- в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

## **6. Основы дробных выстукиваний:**

- простой притоп,
- двойной притоп,
- в чередовании с приседанием и без него,
- в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши
- подготовка к двойной дроби
- двойная дробь
- «трилистник»

### **1. Подготовка к вращениям на середине зала**

2. полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve,
3. полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere,
4. полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки,
5. «поджатые» прыжки по той же схеме,
6. подготовка к tours (мужское).
7. По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:
8. основные положения позиций рук и ног в народном танце;
9. положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов русского и белорусского танца, освоение данных элементов на середине;
10. владеть приемами: «сокращенная стопа», «скошенный подъем»;
11. уметь ориентироваться в пространстве: у станка и на середине зала;
12. знать движение в различных ракурсах и рисунках;
13. первоначальные навыки при исполнении вращений и подготовок к ним.

### *Тренировочная группа 2-го года обучения.*

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

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

#### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.

1. Demi – plie по IV позиции.
2. Battement tentu:
  - с V позиции в сторону, вперед, назад;
  - pour le pied;
  - passé par terre.
3. Battement tendu jete:
  - с V позиции в сторону, вперед, назад;
  - с demi – plie в I, V позициях;
  - riques в сторону, вперед, назад.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plies.
4. Demi-rond et rond de jambe на 45 градусов на всей стопе.
5. Battement frappe:
  - double frappe в сторону, носком в пол.
6. Releve на полупальцах с работающей ногой в положении sur le cou de pied.
7. Battement releve lent с V позиции в сторону, вперед, назад.
8. Battement developpe в сторону, вперед, назад.
9. Grand battement jete в сторону, вперед, назад.
10. Pas de bourree en dehors et en dedans.
11. Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans (soutenu).
12. I port de bras.

#### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

1. Battement tentu:
  - с V позиции в сторону, вперед, назад;
  - с demi – plie в V позиции;
  - pour le pied.
2. Battement tendu jete из I и V позиции в сторону, вперед, назад.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
4. II, III port de bras.
5. I, II, III arabesque.

6. Battement fondues носком в пол во всех направлениях.
7. Battement frappe носком в пол во всех направлениях.
8. Battement releve lent с V позиции в сторону.
9. Battement developpe в сторону.
10. Grand battement jete в сторону.
11. Grand plie по I, II, V позиции.
12. Temps lie par terre вперед, назад.
13. Pas balance.
14. Повороты на двух ногах на полупальцах, на месте.
15. Положение ecartee.

### ALLEGRO.

1. Pas chasse.
2. Pas glissade в сторону.
3. Changement de pied en tournant на 1/4, 1/2.
4. Pas assemble вперед и назад.
5. Pas jete.
6. Sissonne fermee в сторону.

### ЭЛЕМЕНТЫ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ.

1. Комбинирование различных видов шагов с бегом.
2. Комбинирование различных видов бега с подскоками.
3. Мелкий бег на полупальцах.
4. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 гр.
5. Наклоны корпуса, круговые движения.
6. Круговые движения рук – кистью, локтем, всей рукой.
7. Круговые движения плеч.
8. Переворот через голову – «кувырок».
9. Переворот на руках – «колесо».
10. Поворот на одной ноге на 360 гр.
11. Прыжки:
  - по первой прямой и выворотной позициям;
  - на одной ноге;
  - трамплинные;
  - с поворотом на 180 и 360 гр.
12. Упражнения с различными предметами (передача, броски, ловля).
13. Различные port de bras и движения на восстановление дыхания.
14. Простейшие приемы массажа.

### «ПАРТЕРНАЯ» ЧАСТЬ.

1. Повторение ранее пройденного с убыстрением темпа исполнения, удлинением комбинации.



2. Лежа на спине:
  - резкие броски ног вперед на 45 и 90 гр.;
  - поочередное сокращение стоп ноги поднятой на 45 и 90 гр.;
  - отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45 и 90 гр.;
  - медленный подъем ноги на 90 гр. и отведение в сторону, возвращение ноги по полу;
  - подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.
3. Сидя на полу - наклоны корпуса в сторону.
4. Прямой шпагат с правой и левой ноги.

## Народно - сценический танец

### Экзерсис на середине зала

#### 1. Русский поклон:

а) простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным притопом в конце);

б) с работой рукой, платком (мягко, лирично, резко, бодро).

Основные положения и движения русского танца:

а) переводы рук из одного основного положения в другое:

- из подготовительного положения в первое основное,
- из первого основного положения в третье,
- из первого основного во второе,
- из третьего положения в четвертое (женское),
- из третьего положения в первое,
- из подготовительного положения в четвертое.

б) движение рук с платочком:

- взмахи в положении присогнутой руки в локтевом суставе перед собой (в сторону, вверх, в 4 позиции),
- то же самое из положения — скрещенные руки на груди,
- работа руки из подготовительного положения в 1, 2 и 3 позиции,

3. Положения рук в парах:

- под «крендель»,
- накрест,
- для поворота в положении «окошечко»,

правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть.

4. Припадания:

- припадания по 5 позиции в продвижении в сторону, вперед, с отходом назад, по диагонали,

- с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

5. «Веревочка»:

а) подготовка к «веревочке» — первое полугодие (на высоких полупальцах),

б) «косыночка»,

в) простая «веревочка» — первое полугодие,

г) двойная «веревочка» — второе полугодие,

д) двойная «веревочка» с выносом ноги на каблук — второе полугодие.

6. «Молоточки» простые. Второе полугодие - по 5 позиции.

7. «Моталочка» в сочетании с движениями рук.

8. Все виды «гармошечек»:

- «лесенка»,

- «елочка» в сочетании с pliéс полупальцами с приставными шагами и припаданиями.

9. «Ковырялочка»:

- с отскоком и броском ноги на  $30^{\circ}$ ,

- с броском на  $60^{\circ}$ ,

- с неоднократным переводом ноги в положении носок-каблук,

- то же самое с переступаниями на опорной ноге.

10. Дробные движения:

- двойные притопы,

- тройные притопы,

- аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону,

- притопы в продвижении,

- притопы вокруг себя,

- ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов,

- простая дробь полупальцами (на месте, в повороте и в продвижении),

- простые переборы каблучками,

- переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке,

- переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса),

- «трилистник» с притопом,

- двойная дробь с притопом,

- двойная дробь с притопом и поворотом корпуса на  $45^{\circ}$ ,

- тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями),

- «горошек мелкий» — заключительный, с притопами в конце, перескок заключительный,

- «ключ» простой.

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

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

### *Тренировочная группа 3-го года обучения.*

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

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

#### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.

1. Battement tentu:
  - double (с двойным опусканием пятки во II позицию).
2. Battement tendu jete:
  - balancoire.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с обводкой на demi – plie.
4. Battement fondu в сторону, вперед, назад на 45 градусов.
5. Battement frappe:
  - в сторону, вперед, назад на 45 градусов;
  - battement double frappe в сторону, вперед, назад на 45 градусов.
6. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.
7. Pas de bourre dessus-desous.
8. Battement soutenu в сторону, вперед, назад носком в пол, на 45 и 90 градусов.
9. Поза attitude, tire-boushone.
10. III port de bras.
11. Preparation к pirouettes en dehors et en dedans.
12. Полный поворот в V позиции на полупальцах на двух ногах, по направлению к станку и от станка.

#### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

1. Battement tentu в маленьких позах.
2. Battement tendu jete:
  - в маленьких позах;
  - piques.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plie, по четвертям.
4. Battement fondu:
  - в маленьких позах носком в пол;
  - с plie-releve.
5. Battement frappe:
  - в маленьких позах;
  - на 45 градусов в сторону;

- double frappe носком в пол.

6. Большие позы croisee, effacee, ecarte.
7. Battement soutenu в маленьких позах носком в пол и на 45 градусов.
8. Battement releve lent вперед и назад.
9. Battement developpe вперед и назад.
10. Grand battement jete вперед и назад.
11. Pas de bourre en dehors et en dedans.

### ALLEGRO.

1. Temps saute по IV позиции.
2. Pas glissade вперед и назад.
3. Pas echappe по IV позиции.
4. Sissonne simple.
5. Sissonne ferme вперед, назад.
6. Temps leve в позах I и II arabesque (сценический sissonne).
7. Pas de basque.

### Народно – сценический танец.

#### *Экзерсис на середине зала*

#### **1. Русский поклон:**

а) простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным притопом в конце);

б) с работой рукой, платком (мягко, лирично, резко, бодро).

#### **2. Основные положения и движения русского танца:**

а) переводы рук из одного основного положения в другое:

- из подготовительного положения в первое основное,
- из первого основного положения в третье,
- из первого основного во второе,
- из третьего положения в четвертое (женское),
- из третьего положения в первое,
- из подготовительного положения в четвертое.
- б) движение рук с платочком:

- взмахи в положении присогнутой руки в локтевом суставе перед собой (в сторону, вверх, в 4 позиции),

- то же самое из положения — скрещенные руки на груди,

- работа руки из подготовительного положения в 1, 2 и 3 позиции,

в) Положения рук в парах:

- под «крендель»,

- накрест,

- для поворота в положении «окошечко»,

- правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть.

#### **3. Припадания:**

- припадания по 5 позиции в продвижении в сторону, вперед, с отходом назад, по
- диагонали,
- с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

#### **4.«Веровочка»:**

- подготовка к «веровочке» — первое полугодие (на высоких полупальцах),
- «косыночка»,
- простая «веровочка» — первое полугодие,
- двойная «веровочка» — второе полугодие,
- двойная «веровочка» с выносом ноги на каблук — второе полугодие.

**5.«Молоточки»** простые. Второе полугодие - по 5 позиции.

**6.«Моталочка»** в сочетании с движениями рук.

#### **7.Все виды «гармошечек»:**

- «лесенка»,
- «елочка» в сочетании с plié's полупальцами с приставными шагами и припаданиями.

#### **8.«Ковырялочка»:**

- с отскоком и броском ноги на 30<sup>0</sup>,
- с броском на 60<sup>0</sup>,
- с неоднократным переводом ноги в положении носок-каблук,
- то же самое с переступаниями на опорной ноге.

#### **9.Дробные движения:**

- двойные притопы,
- тройные притопы,
- аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону,
- притопы в продвижении,
- притопы вокруг себя,
- ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных,
- двойных, тройных притопов и прихлопов,
- простая дробь полупальцами (на месте, в повороте и в продвижении),
- простые переборы каблучками,
- переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке,
- переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса),
- «трилистник» с притопом,
- двойная дробь с притопом,
- двойная дробь с притопом и поворотом корпуса на 45<sup>0</sup>,
- тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями),
- «горошек мелкий» — заключительный, с притопами в конце, перескок заключительный,
- «ключ» простой.

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:  
грамотно исполнять программные движения у станка и на середине зала;  
ориентироваться в пространстве, на сценической площадке;  
работать в паре и танцевальными группами;  
основные движения русского, татарского и украинского танцев;

манеру исполнения упражнений и характер русского, татарского, украинского танцев;  
технику исполнения вращений на середине зала и по диагонали.

### *Тренировочная группа 4-го года обучения.*

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

Продолжается работа над развитием пластичности и выразительности рук, корпуса, выразительности поз, совершенствованием исполнительской техники (введение различных полуповоротов и полных поворотов); подготовкой к вращению. Вводится более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе у станка и на середине, усложнения учебных комбинаций; развитие артистичности, манерности, изучение заносок; ускоряется общий темп урока.

### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.

1. Grand– plie по IV позиции.
2. Battement tentu:
  - в маленьких и больших позах.
3. Battement tendu jete:
  - в маленьких и больших позах.
4. Battement fondu:
  - на полупальцах;
  - double на всей стопе.
5. Demi rond de jambe en dehors et en dedans на 90 градусов.
6. Battement frappe et battement double frappe:
  - на полупальцах;
  - с окончанием на demi-plie.
7. Battement developpe – passes со всех направлений.
8. Pas coupe.
9. Pas tombe.
10. Pas de bourre an tournant en dehors et en dedans.
11. Pirouette en dehors et en dedans.
12. Grand battement jete:
  - pointe;
  - passé par terre.

## ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

1. Battement tendu в больших позах.
2. Battement tendu jete в больших позах.
3. Battement fondu:
  - вперед, в сторону, назад на 45 градусов;
  - в больших позах.
4. Battement frappe et double frappe:
  - вперед, в сторону, назад на 45 градусов;
  - в больших позах.
5. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.
6. Battement releve lent в 1, 2, 3 arabesque.
7. Battement developpes в 1, 2, 3 arabesque.
8. Demi-rond de jambe developpes на всей стопе en dehors et en dedans.
9. IV port de bras.
10. Preparation к pirouettes en dehors et en dedans.
11. Glissade soutenu.
12. Tours chaines.

## ALLEGRO.

1. Pas echange battu с заноской из V позиции.
2. Pas double assemble.
3. Grand changement de pied.
4. Sissonne ouverte.
5. Sissonne tombe.
6. Pas emboites назад.

## Народно-Сценический танец

### Экзерсис у станка

1. 1. Demi plie, grand plie (полуприседания и приседания).
2. 2. Battements tendus (скольжение ногой по полу).
3. Pas tortilla (развороты стоп).
4. Battements tendus jetes (маленькие броски).
5. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
6. Большое каблучное.
7. Battemets fondus (мягкое, тающее движение).
8. «Веревочка».
9. Battemets developpe.
10. Дробные выстукивания.
11. Grands battements jetes (большие броски)

## Экзерсис на середине зала

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



## Вращения на середине зала

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

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

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

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

### *Тренировочная группа 5-го года обучения.*

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

Увеличиваются нагрузки в упражнениях у станка и на середине зала, в allegro; осваиваются более сложные танцевальные элементы; усвоение туров с различных приемов. Продолжается работа над: пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров, точностью и чистотой исполнения пройденных движений.

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

### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.

1. Battement fondues:
  - double на полупальцах;
  - с plie releve et demi rond de jambe на 45 градусов.
2. Battement frappe et battement double frappe:
  - в маленьких и больших позах;
3. Battements soutenus:
  - в маленьких позах croisee, efface, ecartee носком в пол и на 45 градусов.
4. Rond de jambe en dehors et en dedans на 90 градусов.
5. Demi rond de jambe developpe.
6. Grand battement jete во всех направлениях и позах.
7. Tour fouette на 45 градусов en dehors et en dedans.

### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

1. Battement tendu en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4 круга.
2. Battement tendu jete en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4 круга.
3. Battement fondu:
  - с plie-releve;
  - double на всей стопе.
4. Battement soutenus на 90 градусов en fase.
5. Battement releve lent в позах: croisee, effacee, ecartee.
6. Battement developpes вперед, в сторону и назад во всех позах.
7. V и VI port de bras.
8. IV arabesque.
9. Grands battement jetes в больших позах.
10. Pas de bourre an tournant en dehors et en dedans.
11. Preparation pirouettes en dehors et en dedans.
12. Pirouettes en dehors с degage по диагонали.
13. Pirouettes en dedans с coupe по диагонали.

## ALLEGRO.

1. Entrechat – quatre.
2. Pas ballotte.
3. Pas echappe battu с заноской из V позиции.
4. Pas failli.
5. Petit et grand pas de chat.

### *Группа спортивного совершенствования.*

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

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

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

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

#### **ЭКЗЕРСИС У ГЛАНКА**

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

## ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

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

## ALLEGRO

### Народно-Сценический танец

#### Экзерсис у станка

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

#### Экзерсис на середине зала

1. «Праздничный поклон».
  2. Припадания накрест (быстрое).
  3. Ускоренная «гармошечка» ( без plie) вокруг себя;
  4. Простая и двойная с поворотом на 360<sup>0</sup> в приседании на полупальцах и на вытянутых ногах;
- 
1. «Моталочка» с поворотом.
  2. Ход на ребро каблука с подбивкой и продвижением вперед.
  3. Шаг-бег с наклоном в корпусе; бег с отбрасыванием ног назад с акцентированным исполнением; бег с поднятием согнутых ног вперед, как на месте, так и в продвижении; тот же бег в различном ритмическом рисунке.

4. Основные ходы танца «Матаня» Орловской области и сопутствующие им движения рук.

### **Вращения по диагонали зала**

1. Shaine:

- Shaine в сочетании с вращением на каблучок;
- То же с двойным вращением

2. Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и grand rond приемом «обертас» с высотой на 45°

3. Вращение на перескоках с ударами по 1 прямой позиции (стремительное).

4. Вращения в характере пройденных национальных танцев.

По окончании пятого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

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

### ***Музыкальное сопровождение.***

Тренировочное занятие по хореографии проводится с музыкальным сопровождением. Функции аккомпаниатора - пианиста очень многогранны. Посредством музыкального сопровождения музыкант помогает тренеру организовать внимание занимающихся и воспитывает у них чувство ритма, музыкальность выполнения, передавать характер музыкального произведения пластикой движений, взглядом и поворотом головы. Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого вида упражнения, где ясно прослушивается музыкальная фраза, укладывающееся количество тактов, соответствующее продолжительности упражнения. Давая определенный темп, метр и ритмический рисунок, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его выполнению и одновременно приучает спортсменов и студентов понимать соответствие между характером музыки и характер движения. Соблюдение ритмического рисунка в соединении с творческой фантазией аккомпаниатора пианиста (хорошая, разнообразная импровизация) повышают качество урока. Определенный метр, темп рисунок выявляют и подчеркивают технический характер движения: мелодия, разнообразно гармонизированная, создает эмоциональную окраску движений, подчиняет движения музыке и обеспечивает музыкальную насыщенность уроку. Если в композиции мы подчиняемся музыке, передаем ее содержание и форму, то в уроке происходит обратное явление: музыка должна по своей форме подчиняться движению.

Все комбинации урока должны строиться с учетом музыкальной фразы (тактовой квадратности), начинаться и заканчиваться вместе с нею. Музыкальные

фразы могут быть малые и большие: четыре такта, восемь, шестнадцать, тридцать два и т.д. В повседневном, тренировочном процессе аккомпаниатор пианист творчески участвует в построении урока и музыкальном воспитании студентов, умело подбирая музыкальную литературу в тех случаях, когда задание тренера-преподавателя требует готовой музыкальной формы. Очень важна профессиональная подготовка пианиста, умение перейти в необходимый момент на импровизацию.

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

### ***Промежуточная и итоговая аттестация (декабрь и апрель).***

#### ***Механизм выявления результатов реализации программы.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки***

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

***Оценке и контролю результатов обучения подлежат:***

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки - позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
- Выворотность - способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
- Подъем стопы - изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

- Танцевальный шаг - способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений.  
Различают три основных вида координации:
  - нервную,
  - музыкально - ритмическую координацию
  - эмоциональную выразительность - это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

#### **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

***Рекомендуемые элементы для составления учебных хореографических этюдов.***

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

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

### **Равновесия:**

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

### **Способы выполнения шпагатов:**

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

## I

### **Мосты у девушек:**

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

### **Перекаты:**

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

### **Кувырки:**

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

### **Перекидки:**

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

### **Перевороты колесом:**

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

### **Курбеты:**

1. Курбет в шпагат.
2. Курбет в равновесие.
3. Курбет с поворотом на 180°.
4. Курбет с пируэтом на 360°.

### **Стойки:**

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

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

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

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

#### **Прыжки с двух ног на две.**

***Прыжки по 1-й, 11-й, 13-й позициям.*** Прыжки должны выполняться легко, пружинно, с сохранением исходной позиции ног. в выворотном положении. В полете ноги выпрямлены, носки чуть оттянуты, осанка прямая (не прогибаясь и не сгибаясь в тазобедренных суставах). Мышцы спины подтянуты.

***Прыжки со сменой позиций ног.*** При выполнении данных прыжков положение ног фиксируется в исходной позиции, и лишь при приземлении ноги возвращаются в другую позицию (например, прыжки из I-й позиции в 1-ю. В

полетной фазе ноги фиксируются в и.п. и при приземлении соединяются вместе в I позицию).

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

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

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

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

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

**Прыжки с двух ног на одну**

**Прыжок толчком двумя с приземлением на одну, другая согнута.**

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

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

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

**Прыжки с одной ноги на две**

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

**Прыжки с одной ноги на другую**

По числу возможных вариантов и структурному разнообразию данная группа прыжков наиболее обширна. В разделе приводится вспомогательная классификация прыжков с одной ноги на другую и рассматриваются техника и методика обучения базовым элементам.

**Прыжки малые:** с одной на другую со сменой ног (прямых или согнутых) впереди; со сменой ног (прямых или согнутых) сзади; с одной на другую, сгибая

свободную у щиколотки, у колена. Прыжки данной группы можно выполнять на месте и с продвижением.

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

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

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

**Прыжок в аттитюде.** Движение идентично прыжку шагом, но сзади нога сгибается в положение аттитюда.

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

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

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

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

**Прыжок шагом с поворотом кругом.** Движение аналогично предыдущему прыжку, но с поворотом на  $180^\circ$ .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Прыжки с одной ноги на ту же ногу**

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

**Открытый прыжок** выполняется толчком одной и махом другой назад, приземление - на толчковую ногу. Прыжок следует выполнять на большой высоте, с разведением ног на 150— 160°. Он часто применяется как самостоятельный в вольных упражнениях и: в комбинациях на бревне. В зависимости от расположения звеньев тела в Пространстве прыжок может приобретать различную

форму и эмоциональную окраску (например, открытый прыжок «кольцом», в аттитуде. с поворотом).

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

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

**Прыжок толчком одной и махом другой вперед (назад) с поворотом кругом.**

Базой для освоения данных прыжков является поворот кругом махом ноги вперед (назад). Поворот туловища выполняется в конце махового движения, в высшей точке вылета. Возможны различные модификации: с фиксацией равновесия в момент приземления, касаясь (сгибая толчковую) во второй части вылета, касаясь «кольцом» и др.

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

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



**Рекомендуемые классические прыжки.  
Малая группа прыжков.**

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

**Средняя группа прыжков.**

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

			правую с поворотом на 180° взмах левой назад.
7. Revoltade	ревошат	«взрывной»	Стойка на левой, правую вперед (или вперед книзу) толчком левой прыжок через ногу поворотом на 180°

### *Большая группа прыжков*

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

## *У. Список литературы*

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

