МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 «ЛИГР»

Принята
на педагогическом совете

протокол № 4
« 01 » 09 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД
ДЮСШ № 1 «ЛИГР»
_____И. П. Самодумов
« 01 » 09 2014 г.

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«Хореографическая подготовка в художественной гимнастике»

Автор программы:

Логунова Эмилия Семёновна,
педагог дополнительного образования

г. Новосибирск
2014

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»
АННОТАЦИЯ

Срок реализации программы 1 год.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта **«Хореографическая подготовка в художественной гимнастике»** (далее Программа) Срок реализации программы 1 год.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Хореография в художественной гимнастике – неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов от новичка до мастера высокого класса. Применение средств хореографии в гимнастике способствует овладению техникой большинства элементов, содействует развитию музыкальности, ритмичности, координации, специфических двигательных качеств и позволяет выполнять технически сложные упражнения легко, непринужденно и выразительно. Для достижения высоких результатов немаловажную роль имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства хореографии.

Под хореографической подготовкой в гимнастике следует понимать систему упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца классического, народного, историко-бытового, современного.

Хореография – важное средство эстетического воспитания, а так же развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной

выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи и технической подготовки: освоение различных элементов и комбинаций.

На уроках хореографии изучаются многообразные сочетания движений рук, ног, туловища, головы. При этом освоение не должно носить чисто механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения, т.е. способности создавать индивидуальный образ в композиции. В свою очередь, для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью.

Специфика художественной гимнастики вносит в хореографическую подготовку ряд особенностей. Урок хореографии должен, в первую очередь, учитывать практическую целесообразность каждого упражнения. Учебный материал по хореографии должен быть максимально приближен к требованиям гимнастики. Так же, специфика владения предметом подразумевает, что в уроке будут использоваться, кроме элементов непосредственно хореографии, движения свободной пластики (волны, взмахи, расслабления, пружинные движения), специфические, не «балетные», прыжки, повороты, элементы джаз-гимнастики и др.

Цель Программы – достижение высоких показателей в соревнованиях по художественной гимнастике, повышение уровня двигательной подготовки спортсменок, посредством использования средств хореографии, формирование индивидуального стиля.

Задачи:

1. Повышение профессионального исполнительского мастерства гимнасток.
2. Развитие танцевальных способностей, выразительности, артистизма, музыкальности спортсменок.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Развитие гибкости, координации движения.
5. Эстетическое и гармоническое воспитание средствами хореографии.

Программа составлена на основе трудов В.П.Мей «Азбука классического танца», Н.П.Базарова «Классический танец», А.Я.Ваганова «Основы классического танца», Н.И.Тарасов «Классический танец», И.Г.Есаулов «Устойчивость и координация в хореографии», Ткаченко Т. «Народные танцы», Зацепина К., Климов А. «Народно-сценический танец», Васенина Е. «Российский современный танец», Гердт О. «Неустойчивое равновесие».

При составлении программы был проведён детальный анализ действующих методик преподавания хореографии в художественной гимнастике, а также педагогическое наблюдение и обобщение опыта работы.

Условия необходимые для реализации программы: балетный зал, зеркала, концертмейстер, спортивный зал.

В Программе содержится материал по обучению основным разделам классического, народного, современного, историко-бытового танцев

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
_____И. П. Самодумов
Приказ №_____от _____2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе СОГ
по программе дополнительного образования детей «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике»

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Хореография на полу	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Танцевальные шаги (основные)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Пластика и актерское мастерство	3	3			3	3	3	3			3	3	24
Игры под музыку	3	3	3	3			3	3	3	3			24
Знакомство с основами народной хореографии (русской)			3	3	3	3			3	3	3	3	24
ИТОГО часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
_____И. П. Самодумов
Приказ №_____от _____2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе НП-1
по программе дополнительного образования детей «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике» (общеразвивающая)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Хореография на полу	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Танцевальные шаги (основные)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Пластика и актерское мастерство	3	3			3	3	3	3			3	3	24
Игры под музыку	3	3	3	3			3	3	3	3			24
Знакомство с основами народной хореографии (русской)			3	3	3	3			3	3	3	3	24
ИТОГО часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
_____И. П. Самодумов
Приказ №_____от _____2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе НП-2
по программе дополнительного образования детей «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике» (общеразвивающая)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Основы классического танца	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Хореография на полу	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Танцевальные шаги (бальные танцы: латино-американская и европейская программы)	2	2			2	2			2	2			12
Пластика и актерское мастерство			2	2			2	2			2	2	12
Работа над элементами без предмета (прыжки, вращения, равновесия)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Основы народного танца (танцы народов мира)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
ИТОГО часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
_____И. П. Самодумов
Приказ №_____от _____2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе НП-3
по программе дополнительного образования детей «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике» (общеразвивающая)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Основы классического танца	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Хореография на полу	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Танцевальные шаги (бальные танцы: латино-американская и европейская программы)	2	2			2	2			2	2			12
Пластика и актерское мастерство			2	2			2	2			2	2	12
Работа над элементами без предмета (прыжки, вращения, равновесия)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Основы народного танца (танцы народов мира)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
ИТОГО часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
_____И. П. Самодумов
Приказ №_____от _____2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТГ-1
по программе дополнительного образования детей «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике» (общеразвивающая)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Основы классического танца (экзерсис)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Основы народного танца (танцы народов мира)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Основы современного танца (джаз, модерн, контемпорари, хип-хоп)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Работа над элементами (прыжки, вращения, равновесия)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Пластика и актерское мастерство	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ИТОГО часов	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
_____И. П. Самодумов
Приказ №_____от _____2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТГ-2
по программе дополнительного образования детей «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике» (общеразвивающая)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Основы классического танца (экзерсис)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Основы народного танца (танцы народов мира)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Основы современного танца (джаз, модерн, контемпорари, хип-хоп)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Работа над элементами (прыжки, вращения, равновесия)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Пластика и актерское мастерство	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ИТОГО часов	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
_____И. П. Самодумов
Приказ №_____от _____2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТГ-3
по программе дополнительного образования детей «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике» (общеразвивающая)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Основы классического танца (экзерсис)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Основы народного танца (танцы народов мира)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Основы современного танца (джаз, модерн, контемпорари, хип-хоп)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Работа над элементами (прыжки, вращения, равновесия)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Пластика и актерское мастерство	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ИТОГО часов	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
_____И. П. Самодумов
Приказ №_____от _____2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТГ-4
по программе дополнительного образования детей «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике» (общеразвивающая)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Основы классического танца (экзерсис)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Основы народного танца (танцы народов мира)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Основы современного танца (джаз, модерн, контемпорари, хип-хоп)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Работа над элементами (прыжки, вращения, равновесия)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Пластика и актерское мастерство	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
ИТОГО часов	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
_____И. П. Самодумов
Приказ №_____от _____2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТГ-5
по программе дополнительного образования детей «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике» (общеразвивающая)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Основы классического танца (экзерсис)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Основы народного танца (танцы народов мира)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Основы современного танца (джаз, модерн, контемпорари, хип-хоп)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Работа над элементами (прыжки, вращения, равновесия)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Пластика и актерское мастерство	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
ИТОГО часов	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
_____И. П. Самодумов
Приказ №_____от _____2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе СС-1
по программе дополнительного образования детей «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике» (общеразвивающая)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Основы классического танца (экзерсис)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Основы народного танца (танцы народов мира)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Основы современного танца (джаз, модерн, контемпорари, хип-хоп)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Работа над элементами (прыжки, вращения, равновесия)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Пластика и актерское мастерство	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
ИТОГО часов	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	576

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
_____И. П. Самодумов
Приказ №_____от _____2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе СС-2
по программе дополнительного образования детей «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике» (общеразвивающая)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Основы классического танца (экзерсис)	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Основы народного танца (танцы народов мира)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Основы современного танца (джаз, модерн, контемпорари, хип-хоп)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Работа над элементами (прыжки, вращения, равновесия)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Пластика и актерское мастерство	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
ИТОГО часов	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
_____И. П. Самодумов
Приказ №_____от _____2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе СС-3
по программе дополнительного образования детей «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике» (общеразвивающая)

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Основы классического танца (экзерсис)	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Основы народного танца (танцы народов мира)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Основы современного танца (джаз, модерн, контемпорари, хип-хоп)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Работа над элементами (прыжки, вращения, равновесия)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Пластика и актерское мастерство	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
ИТОГО часов	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720