

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Иркутска  
«Дом детского творчества №3»

Рекомендована  
педагогическим советом  
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3  
протокол № 1 от 26.08.2019 г.

Утверждена  
приказом директора  
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3  
от 02.09.2019 г.  
№ 01-11-86/22

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»

**Адресат программы:** обучающиеся 5-6 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Разработчик программы:**

Маловинская Юлия Алексеевна

Педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Объём, содержание программы.....	4
3. Планируемые результаты.....	7
4. Учебный план.....	7
5. Учебно-тематический план .....,,,.....	8
6 Календарный учебный график .....	11
7. Оценочные материалы.....	11
8. Методическое обеспечение.....	14
9. Условия реализации программы.....	16
10. Список литературы.....	17

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (ч.2), 58 (ч.1), 59 (ч.1),75 (ч.1, ч.4);

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;

Письмо службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области «О структуре и содержании дополнительных общеразвивающих программ» от 14.04.2015 г. №75-37-0768/15;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015г.

**Направленность программы – художественная.**

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы:**

В век бурного технического процесса, в век «гиподинамии» (недостаточности движения) хореографическое искусство является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, положительных эмоций, повышения работоспособности, разрядом умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности. Немаловажно, что регулярные занятия хореографией способствуют исправлению природных недостатков: сутулости, косолапости, искривления позвоночника (различные формы сколиоза).

Танец таит в себе огромное для успешного художественно-нравственного воспитания, он приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенность в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка – ведущие моменты в процессе обучения.

**Отличительные особенности программы.** Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности по дисциплине «Общая физическая подготовка» (ОФП) ориентирована, в первую очередь, на учащихся первого года обучения и предназначена для занятий ансамбля танца «Вдохновения». Данная программа рассчитана на 1 год обучения, поэтому желательно начинать работу с учащимися 5-6 лет (первый год обучения). Количество обучаемых в группе 10-12 человек.

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом специфики системы дополнительного образования и рассчитана на 144 часа.

Это обусловлено тем, что:

- программа предусматривает значительный объём изучаемого материала;
- выше уровень требований к способностям и физическим данным учащихся (рассчитана на детей, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих перед собой явной цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией (в отличие от специальных учебных заведений), не имеющих ограничений на двигательную деятельность в связи с проблемами в состоянии здоровья);

- значительно выше недельная нагрузка на учащихся;
- предполагается дифференцированный подход к различным группам учащихся, требующий гибкого варьирования в подаче материала, его отбора с учётом возможностей каждого конкретного ребенка.

**Адресат программы:** обучающиеся 5-6 лет

**Срок освоения программы** - программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения по программе** - очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут, перерыв между занятиями 10 минут, всего 144 часов в год.

**Цель программы** – формирование знаний и умений в области хореографической культуры (основные стили, направления, жанры), развитие исполнительских способностей учащихся.

**Задачи:**

**1. Образовательные:**

- научить детей владеть своим телом;
- научить культуре движения, основам классического танца;
- научить основам музыкальной грамоты и актерского мастерства;
- научить детей слушать и слушать музыку;
- научить согласовывать свои движения с музыкой.

**2. Развивающие:**

- развитие музыкальных и физических данных детей;
- образного мышления, фантазии и памяти;
- формирование творческой активности;
- развитие интереса к танцевальному искусству.

**3. Воспитательные:**

- формирование эстетического отношения и восприятия красоты окружающего мира;
- воспитание трудолюбия, самостоятельности, аккуратности;
- воспитание целеустремленности в достижении поставленной цели;
- воспитание умения работать в коллективе, в паре.

## **Объем и содержание программы**

**Объем программы** – всего 144 часа.

### **Содержание программы**

Общая физическая подготовка является основной профилирующей дисциплиной для занятий хореографическим искусством. В процессе занятий по общефизической подготовке преподаватель помогает изучить свое тело, научиться правильно держать спину, слушать ритм и темп музыки, правильно воспринимать классическую музыку, научиться грамотно исполнять движения и передавать содержание музыки в танце, добиваться выразительного исполнения, что возможно только при хорошо развитой технике исполнения.

Исторически сложившаяся система преподавания хореографии вобрала в себя наиболее совершенные методы и приемы, выработала и проверила долгой практикой ряд педагогических принципов, главным из которых являются: постепенность в развитии природных данных и способностей учащихся; строгая логика в построении учебного процесса в целом, постепенность и четкая последовательность в нарастании физических нагрузок и технических трудностей; обязательная систематичность и регулярность занятий при общей большой затрате физической и нервной энергии.

Только строгое выполнение этих условий может обеспечить успешность обучения и необходимые качества сценического исполнения.

При работе с учащимися хореографического коллектива преподаватель должен применять такие методы и подходы, чтобы добиться следующих результатов:

1. Выработка правильной осанки на основе принятой постановки корпуса, ног, рук, головы.
2. Усвоение основных движений классического экзерсиса на основе выработки мышечных ощущений, обеспечивающих наиболее правильное их исполнение.
3. Формирование навыков универсальной координации движений.
4. Работа над развитием природных данных, если таковые имеются, и исправление природных недостатков учащихся.

**Основная задача** обучения дать детям первоначальную хореографическую подготовку, развить общую музыкальность, чувство ритма и сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятия классическим танцем.

Тот материал, который дается в начале обучения, трудно назвать классическим танцем, скорее этот раздел можно назвать «Азы хореографического искусства». Основным предметом здесь является ритмика, на занятиях которой дается много музыкальных заданий и игр по слушанию и анализу танцевальной музыки, движений под музыку. Следует учитывать, что недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их музыкальных и хореографических способностей. Необходимо чередовать физическую нагрузку с этюдной работой над небольшими сюжетными танцами, отражающими сказочные сюжеты, повадки животных, птиц, явления природы.

В процессе обучения следует учитывать также физическую нагрузку, не допуская перенапряжения детей, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями, так как дети в этом возрасте очень быстро устают.

Занятие должно быть построено таким образом, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или упражнениями, успокаивающими дыхание. Нельзя перегружать детей бегом или подскоками, так как это может привести к чрезмерным психоэмоциональным и сердечно-сосудистым перегрузкам. Следует также учитывать индивидуальные возможности и способности каждого ребёнка. Поддержать интерес к занятиям можно только в атмосфере доброжелательности и хорошего настроения.

### **Раздел 1. Азы классического танца (22 часа).**

1. Поклон из невыворотной I позиции (руки на поясе).
2. Постановка корпуса на середине зала (руки на поясе).
3. Позиции ног (естественные, во втором полугодии - выворотные) - I, II, III, VI.
4. Положение рук (на «юбочке», подготовительная, I, III, II. Вторую как наиболее трудную следует изучать последней).
5. Повороты и наклоны головы
6. Подготовка к *releve* (релеве) (И. п. - руки на поясе. Дети встают на полупальцы, держа пятки вместе; после короткой паузы опускаются на всю ступню. Движение выполняется по всем выученным позициям 3-4 раза подряд).
7. Подготовка к *battement tendu* (батман тондю) (И. п. - носки разведены несколько шире нормы, руки на поясе. Правая нога неторопливо выдвигается в сторону до положения, касаясь пола концами всех пяти пальцев).
8. Вначале нога скользит всей ступней, затем пятка отделяется от пола, а нога в подъеме все больше выпрямляется. Также обратно. Исполняется по 2-4 раза каждой ногой.
9. Подготовка к *saute* (сотте) - «пружинка». Пружинные полуприседания, переходящие в прыжки по естественным позициям.
10. Прыжки «Ракеты».

### **Раздел 2. Вспомогательные физические упражнения (60 часов).**

Раздел состоит из физических упражнений, музыкальных заданий, движений под музыку, упражнений на развитие гибкости, силы, ловкости, упражнений на восстановление дыхания.

1. Напряжение и релаксация всех мышц

2. Par terre (партер) гимнастика:

- партер для стоп;
- постановка корпуса;
- медленная и быстрая «складочка»;
- элемент «Велосипед»;
- элемент «Прямой угол» - поднятие ног на 90°;
- элемент «Свечка»;
- элемент «Алёнушка»;

3. Упражнения на развитие мышц пресса, спины, рук, ног, головы:

- элемент «Корзиночка»;
- элемент «Вазочка»;
- элемент «Рыбка»;
- элемент «Лодочка»; упражнение «Гуси-гуси».

4. Прыжки на координацию:

- комбинация прыжков с хлопками;
- чередование прыжков с хлопками;
- прыжки «зайчики»;
- прыжки «Лягушата»;
- прыжки «Кенгурята».

5. Упражнения на гибкость, пластичность:

- элемент «Кошечка» - 2 варианта;
- упражнение «Страус»;
- упражнение «Медвежата»;
- упражнение «Цыплята».

6. Упражнения на восстановление дыхания:

- игра «шарик» - 1 port de bras (пор де бра) (подняли шарик с земли - подготовительная позиция, показали шарик - первая позиция, подняли шарик вверх - третья позиция, шарик улетел – вторая позиция, поймали и подняли шарик - подготовительная позиция).

### **Раздел 3. Развитие двигательных качеств и умений (30 часов).**

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя следующие виды движений:

1. Ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, высоким шагом в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках.

2. Бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички») широкий («волк»), острый («лошадки»).

3. Прыжковые движения - на двух ногах на месте («мячики»).

4. Прыжки с продвижением вперед.

5. Прямой галоп, боковой галоп.

6. Легкие подскоки.

7. Прыжки с поджатыми ногами.

### **Раздел 4. Танцевально-игровые упражнения (30 часов).**

1. Упражнения на выявление ритмического рисунка посредством движения, сначала любого (простукивание, протопывание, прохлопывание, пропевание и т. д.), а ко второму полугодю — танцевального.

2. Игры на развитие дыхательного аппарата. Во время выполнения физических упражнений необходимо правильно дышать. Для этого существуют специальные игры, например, «Аквариум»; игры-песни: «Ку-ка-ре-ку-ку», «Колобок»; игры-стихотворения: «Выпал снег!».

3. Упражнения на ориентирование в пространстве зала (перестроения маршевым шагом).

4. Актерское мастерство. Развитие умения выражать эмоции через мимику и пантомиму - радость, страх, грусть, обида, удивление и т. д., то есть разнообразные по характеру настроения.

5. Упражнения на развитие импровизации, на сочинение танцевальных движений (детям предлагается интересный музыкальный материал, на основе которого они должны сочинять танцевальные движения, импровизировать, воображать, фантазировать).

**Промежуточная аттестация (2 часа)**- проводится в форме открытого урока или участие в концерте.

### Планируемые результаты обучения

**К концу обучения дети должны знать/понимать:**

- азы классического танца;
- позиции ног (1,2,3, невыворотная первая);
- классический поклон;
- как правильно выполнять постановку корпуса, рук, головы на середине зала;
- как правильно выполнять элементы партерной гимнастики;
- подготовку к прыжкам.

**уметь:**

- слушать музыку;
- ориентироваться в пространстве зала;
- эмоционально отзываться на музыку;
- правильно дышать;
- правильно выполнять элементы из азов классического танца;
- правильно выполнять элементы партерной гимнастики;
- правильно выполнять все заданные прыжки, галопы, подскоки и бег;
- играть в танцевальные игры;
- сочинять танцевальные движения, импровизировать, фантазировать.

### Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
<b>1.</b>	Азы классического танца	4	18	22
<b>2</b>	Вспомогательные физические упражнения	2	58	60
<b>3</b>	Развитие двигательных качеств и умений		30	30
<b>4</b>	Танцевально-игровые упражнения	-	30	30
	Промежуточная аттестация. Открытое занятие	-	2	2
	Итого:	3	141	144

### Учебно-тематический план

№ п/п	содержание	Общее количество часов по теме	
		теоретических	практических
1.1	<b>Азы классического танца</b>	4	18
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Постановка корпуса на середине зала (руки на поясе).	2	
3	Поклон из невыворотной позиции (руки на поясе).		2
4	Позиции ног (невыворотные – I, II, III)		2
5	Положение рук (на «юбочке», на поясе).		2
6	Повороты и наклоны головы.		2
7	Подготовка к releve (релеве).		2
8	Подготовка к battement tendu (батман тондю).		2
9	Подготовка к temps leve sauté (темпс леве сотте) («Пружинка»)		2
10	Прыжки «Ракеты».		2
11	Прыжки «Ракеты».		2
12	Просмотр балета «Жизель»	2	
1.2	<b>Вспомогательные физические упражнения</b>	2	58
13	Напряжение и релаксация всех мышц.		2
14	Par terre (партерная) гимнастика. Постановка корпуса.		2
15	Par terre (партерная) гимнастика. Партер для стоп.		2
16	Par terre (партерная) гимнастика. «Книжка»		2
17	Par terre (партерная) гимнастика. «Циркуль»		2
18	Par terre (партерная) гимнастика. «Закладка»		2
19	Упражнения на развитие мышц пресса, спины, рук, ног, головы. «Корзинка»		2



20	«Кошечка»		2
21	«Лодочка»		2
22	«Осьминог»		2
23	«Лук»		2
24	Просмотр фильма «Основы хореографического искусства» по системе А.Я Вагановой	2	
25	Прыжки на координацию. Комбинирование прыжков и хлопков.		2
26	Прыжки на координацию. Прыжки и хлопки.		2
27	Прыжки на координацию. Прыжки по VI позиции.		2
28	Прыжки на координацию. Прыжки по I (невыворотной) позиции.		2
29	Прыжки на координацию. Прыжки по I (невыворотной) позиции		2
30	Упражнения на гибкость. «Кошечка»		2
31	Упражнения на гибкость. Наклоны и повороты.		2
32	Упражнения на гибкость. Наклоны и повороты.		2
33	Упражнения на гибкость. «Мостик».		2
34	Упражнения на гибкость. «Мостик».		2
35	Упражнения на гибкость. «Мостик».		2
36	Упражнения на гибкость. «Колечко».		2
37	Упражнения на гибкость. «Колечко».		2
38	Упражнения на гибкость. «Колечко».		2
39	Упражнения на гибкость. «Орешек».		2
40	Упражнения на гибкость. «Орешек».		2
41	Контрольное занятие по теме «Par terre гимнастика».		2
42	Повторение пройденного материала		2
1.3.	<b>Развитие двигательных качеств и умений.</b>		30

43	Различные виды ходьбы. Сценический шаг.		2
44	Различные виды ходьбы. Ходьба с чередованием.		2
45	Различные виды ходьбы. «Роботы».		2
46	Различные виды бега. Бег с согнутыми ногами назад.		2
47	Различные виды бега. Бег с прямыми ногами.		2
48	Различные виды бега. Бег на полупальцах.		2
49	Различные виды прыжков. Прыжковые движения.		2
50	Различные виды прыжков. Прыжки с продвижением вперед.		2
51	Прыжки с поджатыми ногами.		2
52	Прыжки с поджатыми ногами.		2
53	Прямой, боковой галоп.		2
54	Прямой, боковой галоп.		2
55	Лёгкие подскоки.		2
56	Лёгкие подскоки.		2
57	Лёгкие подскоки.		2
1.4	<b>Танцевально-игровые упражнения</b>		30
58	Музыкальная игра «Внимание, музыка!»		2
59	Музыкально-игровые упражнения на развитие художественно-творческих способностей		2
60	Музыкально-игровые упражнения на развитие художественно-творческих способностей		2
61	Ритмическая разминка «Пойду ль, выйду ль я...»		2
62	Ритмическая разминка «Пойду ль, выйду ль я...»		2
63	Ритмическая разминка «Пойду ль, выйду ль я...»		2
64	Ритмическая разминка «Пойду ль, выйду ль я...»		2
65	Ритмическая разминка «Колобок».		2

66	Ритмическая разминка «Колобок».		2
67	Ритмическая разминка «Колобок».		2
68	Ритмическая разминка «Мы – моряки!»		2
69	Детская полька «Давай, дружить!»		2
70	Игровой танец «Топ и хлоп».		2
71	Игровой танец «Пингвины»		2
72	Контрольное занятие по теме «Танцевально-игровые упражнения»		2
73	Итоговое открытое занятие		2
74	Итого:		144

### Календарный учебный график

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Азы классического танца	4	2	2	4	2	2	2	2	2
2.Вспомогательные физические упражнения	6	8	8	8	6	6	6	6	6
3.Развитие двигательных качеств и умений	2	4	4	2	2	4	4	4	4
4.Танцевально-игровые упражнения	2	2	2	4	4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация									2
Всего:	14	16	16	18	14	16	16	16	18

### Оценочные материалы

#### Общие критерии оценивания результатов:

- владение знаниями по программе (от 0 до 5 баллов);
- активность: участие в конкурсах, фестивалях, смотрах (от 0 до 5 баллов);
- умение работать как самостоятельно, так и в коллективе (от 0 до 5 баллов);
- творческий рост и личные достижения воспитанников от 0 до 5 баллов).

#### Механизмы оценивания результатов:

- педагогические наблюдения;

- открытые занятия с последующим обсуждением;
- концертные выступления;
- участие в конкурсах, фестивалях, смотрах.

**Формы контроля:**

В конце учебного полугодия обязательно проводится итоговое контрольное занятие по ОФП, на котором проверяются навыки и умения, приобретенные за курс обучения.

Контрольные занятия могут быть:

- закрытое контрольное занятие с приглашением администрации;
- открытое показательное контрольное занятие в хореографическом классе с приглашением родителей;
- показательный класс-концерт в хореографическом зале;
- показательный класс-концерт на сценической площадке.

№ п/п	Ф.И.О	Критерии оценки											Средний балл	Уровень
		Верхний разогрев	Танцевальный шаг по 1 позиции	танцевальный марш	Танцевальный бег на полупальцах	Упражнения для укрепления стоп	Упражнение «корзиночка»	Прыжки по 1,2,6 позиции	Стрейчинг	Продольный на правую ногу	Продольный шпагат на левую ногу	Поперечный шпагат		
1.		0 до 5	0 до 5	0 до 5	0 до 5	0 до 5	0 до 5	0 до 5	0 до 5	0 до 5	0 до 5	0 до 5		

Высокий уровень – 4,5 -5 баллов, средний уровень 3,5-4,4 балла, низкий уровень ниже - 3,5 балла.

**Механизмы оценивания результатов:**

- педагогические наблюдения;
- открытые занятия с последующим обсуждением;
- концертные выступления;
- участие в конкурсах, фестивалях, смотрах.

**Формы контроля:**

В конце учебного полугодия обязательно проводится итоговый контрольный урок по классическому танцу, на котором проверяются навыки и умения, приобретенные за курс обучения.

Контрольные уроки могут быть:

- закрытый контрольный урок с приглашением администрации гимназии;
- открытый показательный контрольный урок в хореографическом классе с приглашением родителей;
- показательный класс-концерт в хореографическом классе;
- показательный класс-концерт на сценической площадке.

В объединении проводится диагностика уровня социализации

**Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся**

**н - низкий**

**с – средний**

**в – высокий**

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет <i>договариваться</i> , находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
		Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
		Интересуется различными видами творчества	9
		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
4	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
5	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17

		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
6	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

### Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся

н – низкий, с – средний, в – высокий

Название коллектива  
заполнения: \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_ Дата

Педагог:

№	Фамилия	Г.р.	Г.з.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Ср.	
1																											
2																											
3																											
4																											

### Методическое обеспечение

Общая физическая подготовка (ОФП) на первых годах обучения занимает особое место в хореографическом искусстве, являясь основой танцевальной подготовки. Следовательно, должен соответствовать определенным требованиям. Особое внимание надо уделять технической сложности задания, степени физических нагрузок, четкому соблюдению техники безопасности, режима труда и отдыха.

#### Особенности урока

Прежде всего, урок должен быть целенаправленным, его замысел должен содержать в себе и сочетать в необходимой пропорции ближайшие, частные задачи и отдельную перспективу,

связывая воедино линию предыдущих уроков с цепью последующих. Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Знания, умения, навыки, приобретаемые на занятиях хореографией, находят широкое применение на других занятиях (межпредметные связи с ритмикой, музыкой, театром, литературой, историей)

Преподавателю следует учитывать следующие факторы:

- структура урока в целом и каждой его отдельной части, построение каждой учебной комбинации, определяются замыслом и логикой развития урока;
- темп урока в целом, темпы выполнения отдельных заданий и их соотношение;
- техническая сложность задания, степень его композиционной сложности;
- степень физических нагрузок, распределение их во времени и пространстве;
- соотношение статистических и динамических нагрузок;
- порядок чередования в работе различных групп мышц при выполнении заданий;
- эстетическое качество материала;
- соответствие материала степени подготовленности учащихся.

Непременные условия ОФП – выворотность ног, танцевальный шаг (растяжка), гибкость, устойчивость (апломб), лёгкий прыжок, свободное и пластичное владение руками, чёткая координация движений и, наконец, выносливость, терпение и сила. Все эти качества приобретаются системой занятий классическим танцем при тщательном выполнении установленных правил.

Занятие по ОФП рекомендуется начинать танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется (различные виды бега), затем возвращается в обычный, после чего приступают к различным разогревающим упражнениям. Марш нужен для того, чтобы привести организм в рабочее состояние, наладить дыхание и кровообращение. В первый и второй год обучения марш полезен и в середине урока, как отдых от статичных положений.

Занятие завершается *port de bras* (пор де бра) с наклонами вперёд и перегибами назад и в стороны. Эти упражнения для рук, корпуса, головы восстанавливают дыхание, приводят в спокойное состояние организм. Занятие рассчитано на два академических часа.

На первом году обучения необходимо включить в занятие партерную гимнастику, которая развивает все качества, необходимые для дальнейших занятий классическим танцем. В начале обучения упражнения у станка выполняются только лицом к станку, и им уделяется большая часть урока. Упражнения на середине зала строятся так, чтобы на прыжки оставалось не менее двадцати минут. Для того чтобы урок был продуктивным, преподаватель должен заранее продумать упражнения, выстроить весь урок в целом, учитывая цель урока и задачи, которые помогут достичь поставленной цели.

### ***Методы организации учебно-воспитательного процесса***

Одним из главных условий эффективности работы педагога является наличие чёткой системы педагогических требований к учащимся. Эти требования предъявляются, проводятся по многим каналам с использованием самых различных методов:

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод многократного повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод расклада, обусловливающийся следующими задачами: проработка и закрепление пройденного программного материала, развитие индивидуальности участников ансамбля через творческое самовыражение,
- создание хореографических композиций: наглядный показ, словесное объяснение.

Безусловно, два последних из названных методов являются основными методами работы педагога-хореографа на уроке классического танца. В процессе обучения на первый план

выдвигается вопрос о правильном взаимодействии показа и словесного объяснения, а также места и роли каждого из них на соответствующих этапах обучения. Умелое сочетание того и другого - залог успешного обучения и воспитания. По сложившейся традиции (и не без основания) считается, что лучший педагог тот, кто говорит на уроке как можно меньше.

***Общая схема организации учебного процесса на всех этапах обучения:***

1. первоначальная постановка мышечного аппарата;
2. освоение элементов классического танца;
3. переход к отдельным танцевальным фразам;
4. овладение основными техническими приёмами танца;
5. освоение самых трудных технических разделов классического танца;
6. переход к осмысленной и выразительной «хореографической речи».

**Условия реализации программы**

1. Наличие просторного, хорошо проветриваемого хореографического класса с деревянным полом;
2. Наличие зеркала на одной стене хореографического класса в полный рост взрослого человека;
3. Наличие фортепиано, которое периодически настраивается специалистом-настройщиком;
4. Наличие нотного материала - сборники для занятий классическим танцем;
5. Наличие магнитофона с аудио и CD-, флэшносителем для прослушиваний записей классической музыки, музыки из балетов и опер;
6. Наличие аудиотеки, компакт-дисков с классической музыкой, музыкой из балетов - образцов классического наследия;
7. Наличие набор скакалок, мячей;
8. Наличие гимнастических ковриков;
9. Наличие сценических костюмов.

Кроме того, преподавателем определены особые требования к внешнему виду учащихся.

***Внешний вид для занятий:***

- форма для занятий: гимнастический купальник, специальная мягкая обувь – «балетки», для занятий на пальцах - туфли – «пуанты»;

- длинные волосы необходимо собрать в «шишку», ни в коем случае нельзя заниматься с распущенными волосами. При наличии чёлки, обязательно убрать её со лба, заколов «невидимками»;

- необходимо снять с себя все украшения (серьги, цепи, браслеты и т. д.), за которые можно цепиться, поцарапаться, пораниться, и, наконец, испортить, сломать, порвать их.



## **Список литературы**

1. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. – СПб., 2008г.
2. Балет. Уроки: иллюстрированное руководство по официальной балетной программе. – М., 2003г.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца». – 5. СПб., 2003г.
4. Мессерер А.М. «Уроки классического танца». - СПб., 2004г.
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать». – М., 2003г.