**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

**«МОСКОВСКИЙ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»**

**ДЕПАРТАМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ**

«УТВЕРЖДАЮ»

И. о. директора ГБУ ДПО

«Московский учебно-спортивный центр»

Москомспорта

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **М. В. Зайнетдинов**

**ПРОГРАММА**

повышения квалификации

**«Методика организации и проведения занятий по хореографии»**

Москва 2015

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

**«МОСКОВСКИЙ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»**

**ДЕПАРТАМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ**

**«Методика организации и проведения занятий по хореографии»**

Программа повышения квалификации составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного профессионального образования, указанным в приказе Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобронауки России) от 1 июля 2013г. № 499

**Цель –** совершенствование профессиональных компетенций учителей физической культуры осуществлять физическую подготовку учащихся общеобразовательных школ, по средствам хореографического искусства.

**Требования к уровню подготовки слушателя, необходимые для освоения программы:** высшее или среднее профессиональное образование.

**Требования к результатам освоения программы:**

***В процессе обучения совершенствуются следующие профессиональные компетенции:***

* способностью использовать систематизированные теоретические и практические знания при решении профессиональных задач (ОПК-2);
* способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);
* способностью нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);
* способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся (ПК-2);
* готовностью применять современные методики и технологии, методы диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-3);
* способностью осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии (ПК-4);
* способностью использовать возможности образовательной среды для формирования универсальных видов учебной деятельности и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-5);
* готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-8);

***По окончании обучения слушатель должен:***

З**нать:**

* особенности обучения технике хореографических упражнений, составляющих основу формирования «школы движений» в сложно-координационных видах спорта;
* особенности организации физической подготовки в процессе освоения упражнений, составляющих основу «школы движений» в сложно-координационных видах спорта.

**Уметь:**

* доступно объяснить и профессионально показать хореографические упражнения, содействующие формированию координационных умений;
* доступно объяснить и профессионально показать хореографические упражнения, способствующие развитию гибкости и формированию правильной осанки.

**владеть:**

* методикой выполнения изучаемых упражнений с учетом их пространственных и динамических характеристик;
* методикой обучения технике выполнения упражнений на требуемом уровне.

**Категория слушателей –** учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования спортивной направленности.

**Кадровое обеспечение программы –** даннуюпрограмму могут читать преподаватели, кандидаты и доктора наук, а так же специалисты, работающие в данной отрасли не менее 5-ти лет.

**Срок освоения программы –** 36 часов.

**Трудоемкость обучения** – 36 часов, включая лекции, практические занятия.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по6 академических в день, с 15.00 – 20.00.

**I. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗЛОЖЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Тема 1.** **Введение в терминологию хореографического искусства.** Особенности терминологии. Основы методики применения комплекса специальных упражнений для мышц спины и для основной постановки позиций рук и головы. Комплекс специальных упражнений для мышц спины. Упражнения на полу.Упражнения у станка.Упражнения на середине**.** Комплекс специальных упражнений для основной постановки позиций рук и шеи. Упражнения на полу. Упражнения у станка. Упражнения на середине.

**Тема 2. Обучение технике хореографических упражнений.** Основы методики применения комплекса специальных упражнений, содействующих повышению эластичности мышц и связок в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.Комплекс специальных упражнений для голеностопного сустава. Упражнения на полу. Упражнения у станка. Упражнения на середине.

**Тема 3. Физическая подготовка в процессе освоения упражнений, составляющих основу «школы движений» в сложно-координационных видах спорта.** Кардиотренировка.Частота сердечных сокращений в зоне аэробных нагрузок, допускаемых для данного возраста. Метод фитнес-данс. Метод предназначен для восстановления естественной грации и свободы движений, устранения ненужного мышечного напряжения. Кардио-часть проводится поточным методом, в системе «Non-Stop» (без пауз отдыха) или серийно-поточным (с небольшими паузами активного отдыха) для снижения нагрузки на сердечнососудистую систему.

**Тема 4. Силовой тренинг.** Кондиционная гимнастика, где отягощением является собственное тело, эспандер (резиновые ленты); упражнения с гантелями; упражнения с мячами, книгами и другими предметами; комбинированные «снаряды».

**Тема 5**. **Координационный тренинг**. Сенсомоторная тренировка.Развитие функции равновесия, Методы контроля функции равновесия. Тренировка ловкости и мелкой моторики**.** В программу входят специальные перекрестные упражнения, упражнения на жонглирование теннисными мячами, упражнения с палками, подушками, бутылочками, специальные гимнастические и танцевальные упражнения на координацию. Упражнения на развитие мелкой моторики (мудры системы йоги, элементы китайских оздоровительных систем и др.)

**Тема 6. Психоэмоциональная тренировка.** Данный раздел программы включает специальные приемы мышечного расслабления, релаксации; методы психорегулирующей гимнастики, аутогенный тренинг, внушение; дыхательные упражнения.

**Учебно-тематический план**

программы повышения квалификации

**«Методика организации и проведения занятий по хореографии»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы и краткое содержание единиц дисциплины** | **Всего**  **часов** | **Форма**  **занятий** | | **Форма**  **контроля** |
| **Лекции** | **Практические занятия** |
| 1. | **Введение в терминологию хореографического искусства.**   * 1. Особенности терминологии.   2. Комплекс специальных упражнений для мышц спины.   3. Комплекс специальных упражнений для основной постановки позиций рук и шеи. | 6 | 1 | 5 | Практические задания |
| 2. | **Обучение технике хореографических упражнений.**  **2.1.**Основы методики применения комплекса специальных упражнений, содействующих повышению эластичности мышц и связок в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. **2.2.**Комплекс специальных упражнений для голеностопного сустава. | 6 | 1 | 5 | Практические задания |
| 3. | **Физическая подготовка в процессе освоения упражнений, составляющих основу «школы движений» в сложно-координационных видах спорта.**  **3.1.** Кардиотренировка.  **3.2.** Метод фитнес-данс. | 6 | 1 | 5 | Практические задания |
| 4 | **Силовой тренинг.**  **4.1.** Кондиционная гимнастика;  **4.2**. Упражнения с гантелями;  **4.3**. Упражнения с мячами, книгами и другими предметами; комбинированные «снаряды». | 6 | 1 | 5 | Практические задания |
| 5 | **Координационный тренинг**.  **5.1**. Сенсомоторная тренировка.  **5.2.** Тренировка ловкости и мелкой моторики**.**  **5.3.** Упражнения на развитие мелкой моторики (мудры системы йоги, элементы китайских оздоровительных систем и др.) | 6 | 1 | 5 | Практические задания |
| 6 | **Психоэмоциональная тренировка.**  **6.1**. Специальные приемы мышечного расслабления и релаксации.  **6.2.** Методы психорегулирующей гимнастики.  **6.3.** Аутотренинг, внушение, дыхательные упражнения. | 6 | 1 | 5 | Практические задания |
|  | **Итоговая аттестация** | **-** | **-** | **-** | Демонстрация техники выполнения упражнений |
| **ИТОГО:** | | **36** | **12** | **24** |

**II. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

* **Требования к материально-техническому обеспечению программы.**

Для успешной реализации программы требуются:

* коврики;
* стулья;
* балетный станок;
* зеркала;
* музыкальная аппаратура;
* эспандеры,
* мячи,
* теннисные мячи,
* гимнастические палки,
* подушечки.

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ**

Методической особенностью предлагаемого курса повышения квалификации является теоретико-методический и практический характер обучения, который направлен на использование методик формирования и постановки у школьников, занимающихся хореографией, техники движений рук и шеи, рациональной техники постановки стоп на полу и в движении, коррекции и исправлению дефектов «верха спины». Представленные в программе комплексы специальных упражнений помогают оптимизировать физическую подготовку учащихся и скорректировать дефекты осанки.

Программа ориентирована на повышение квалификации учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования, хореографов, работающих в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Аттестация проводится в форме оценки качества демонстрации техники выполнения трех упражнений (на выбор слушателя), по одному из каждого раздела с описанием рациональной техники выполняемого двигательного действия.

1. **ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**Требования к проведению аттестации:**

Аттестация проводится в форме демонстрации техники выполнения трех упражнений, по одному из каждого раздела с описанием правильной техники выполняемого двигательного действия.

**Способ оценки итоговой аттестации.**

Оценка выставляется за качество выполняемого двигательного действия и умение охарактеризовать правильное двигательное действие и технику выполнения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Балл** | **Критерий оценки** |
| **1** | не выполнение упражнения, неверная характеристика двигательного действия; не знание названия упражнения. |
| **2** | не выполнение упражнения, верная характеристика двигательного действия; ошибки в названии упражнения. |
| **3** | выполнение упражнения с грубыми техническими ошибками, верная характеристика двигательного действия; неточность в названии упражнения. |
| **4** | выполнение упражнения с незначительными техническими ошибками, верная характеристика двигательного действия; точное название упражнения. |
| **5** | выполнение упражнения без технических ошибок, верная характеристика двигательного действия. |

**Раздел № 1 Контрольные упражнения для мышц спины**

**Упражнения на полу:**

**Упражнение №1.** Развитие выносливости и силы мышц спины (под лопатками)

**Упражнение №2.** Укрепление мышц спины, лопаток. Поднятие левой руки и правой ноги одновременно и смена положения при перемене на правую руку и левую ногу.

**Упражнение №3.** Укрепление мышц под лопатками и спины. Исправление сутулости «кифоза» Поднятие грудной клетки от пола с руками на затылке.

**Упражнение №4.** Поднятие рук согнутых в локтях на 90 градусов (перевернутой буквой П)

**Упражнение №5.** Упражнение на вращение плечами в положении на полу.

**Упражнение №6.** «Пор де бра на полу». Используются позиции рук - третья и вторая.

**Упражнение №7.** Максимальное отведение одной вытянутой руки назад.

**Упражнение №8.** «Пор де бра на полу». Используются позиции рук первая, третья, вторая.

**Упражнение №9.** Укрепление мышц спины, развитие гибкости мышц под лопатками и в поясничном отделе позвоночника. Подготовка к выполнению упражнения «кольцо» на полу. Выполнение упражнения «кольцо».

**Упражнение №10.** Упражнение, развивающее гибкость под лопатками и в поясничном отделе позвоночника. Выполнение упражнения «кольцо» из положения: стоя на коленях на полу.

**Упражнения на середине:**

**Упражнение № 1**. Круговые движения плечами и головой.

**Упражнение № 2.** Руки в «замке» сзади и поворот корпуса влево и затем вправо.

**Упражнение № 3.** Кисти рук прижаты к плечам. Круговые движения лопатками

**Упражнение № 4.** Повороты корпуса налево и направо с руками в сторону.

**Упражнение № 5**. Движения рук по траектории большого круга, спереди назад и в обратную сторону. Выполняется одной и двумя руками одновременно.

**Упражнение № 6**. Повороты корпуса налево и направо с руками в сторону.

**Упражнение № 7.** Наклон туловища вперёд. Выполняется на прямых ногах. Руки в положении «замка» сзади высоко подняты назад.

**Упражнение № 8**. Упражнение как будто на «разрыв финишной ленточки» грудью

**Упражнение № 9.** Круговые движения лопатками. Руки в положении «замка», сзади туловища.

**Упражнение № 10**.Наклон корпуса вперед к ногам и назад в прогиб. Положение ног, стопы стоят в одну линию.

**Упражнение № 11.** Наклон туловища вперёд в положении параллельно полу. Руки вытянуты и подняты над головой в положении «замка».

**Упражнение № 12.** Наклон туловища вперёд в положении параллельно полу. Руки вытянуты и над головой в положении «замка». При наклоненном туловище руки отводятся медленно в положение в сторону

**Упражнение №13**. Руки вытянутые наверх. В положении «замка» с поворотом под лопатками влево и вправо. А также с наклоном под лопатками налево и направо (в стороны).

**Упражнение №14**. Упражнение для лопаток «сопротивление»

**Упражнение №15.** Упражнение для отработки навыка: ощущения предплечья и лопатки одним целым. «Скелетик»

**Раздел № 2. Контрольные упражнения для рук и шеи**

**Основная постановка позиций рук и шеи:**

* работа над кистью руки;
* работа над предплечьем;
* работа над плечами и шеей.
* Рисунок разметки зала по А.Я. Вагановой (рисунок №8)

**Подготовительная позиция:**

Первая позиция рук.

Вторая позиция рук

Третья позиция рук

**Упражнение №1** (для отработки 1 и 3 позиции рук)

**Упражнение №2** (для закрепления у учащихся второй позиции)

**Упражнение №3** (для отработки опускания рук со второй позиции в подготовительную)

**Упражнение №4** (для отработки опускания рук из третьей позиции на вторую позицию)

**Изучение Пор де бра:**

Подготовительное Пор де бра.

Первое Пор де бра (рисунок №2)

Второе Пор де бра (рисунок №3)

Третье Пор де бра (рисунок №4)

Пор де бра на перегиб корпуса в сторону.

Четвертое Пор де бра (рисунок №5)

**Упражнения у станка:**

Положения рук у станка, держась одной рукой (рисунок №6)

1. Упражнение для растягивания мышц под лопатками.

Выполняется стоя у станка сначала лицом потом спиной.

2) Упражнение для отработки и правильного положения лопаток и правильного положения предплечья относительно лопатки.

3) Упражнение для лопаток и понимания как их «опускать»

4) Упражнение для подвижности мышц под лопатками и укрепления мышц шеи.

5) Упражнение для укрепления мышц лопаток, рук и шеи «Половина пор де бра»

6) Постановка корпуса (рисунок №7)

7) Упражнение для отработки навыка втянутого живота, убранных нижних ребер подтянутости в туловища.

**Раздел № 3. Контрольные упражнения для стоп**

**Работа над голеностопным суставом:**

* разработка и укрепление мышц голеностопного сустава;
* формирование правильной постановки стопы на полу и в воздухе;
* подготовка стопы к дальнейшим нагрузкам.

**Упражнения на полу для стоп**

**Упражнение №1**. Сидя на полу. Укрепление мышц ахиллова сухожилия и голеностопного сустава. Максимальный подъём стопы на себя.

**Упражнение №2**.Разработка выворотности стоп и укрепление внешних боковых связок голеностопного сустава.

**Упражнение №3** Круговые движения стопами сидя на полу.

**Упражнение №4** «Волна» в стопе.

**Упражнение №5** Выполняется в положении лежа на боку для укрепления внешних связок голеностопного сустава. Отведение рабочей стопы максимально в сторону.

**Упражнение №6** Выполняется сидя на коленях. Прогиб подъёма для разработки мышц в стопе и увеличении подъёма и его эластичности.

**Упражнение №7**. Упражнение выполняется сидя на полу, развитие выворотности в стопе и бедре. Левой рукой обхват правой стопы в выворотном положении. Подъём рукой выворотной ноги вверх.

**Упражнение №8** Упражнение для разработки выворотности и подвижности в коленном суставе, а также растяжки и укреплении мышц спины и особенно поясницы Обхват руками выворотных стоп по первой позиции. Колени максимально согнуты. Вытягивая колени достичь положения туловища, которое полностью лежит на вытянутых ногах.

Позиции ног: (изучаются у станка)

Первая позиция

Вторая позиция

Третья позиция

Пятая позиция

Четвертая позиция

**Упражнение для отработки четвертой позиции на середине**

**Упражнения, лежа на полу с элементами батман тандю, жэтэ, пур ле пье лежа на полу:**

**№1** Тандю лежа на полу вперед.

**№2** Тандю лежа на полу в сторону.

**№3** Тандю лежа на полу назад.

**№4** Упражнение лежа на спине на полу.круговое движение стопой и одновременно ронд этой же ногой из положения вперёд в положение в сторону

**№5** Жэтэ лежа на полу вперед.

**№6** Жэтэ лежа на полу в сторону.

**№7** Жэтэ лежа на полу назад.

**№8** Упражнение на открытие ноги в положения вперёд. Через ку де пье (положение рабочей ноги над щиколоткой опорной) с выполнением пур ле пье (сокращение стопы) в конце. Лежа на спине, на полу. (выполняется после изучения положений ку де пье и пур ле пье у станка)

**№9** Упражнение на открытие ноги через кудепье в сторону. С выполнением пур ле пье (сокращение стопы) в конце движения. Лежа на спине, на полу.

**№10** Упражнение на открытие ноги через кудепье назад. С выполнением пур ле пье (сокращение стопы) в конце движения. Упражнение выполнятся лежа на полу, лицом вниз.

**Упражнения у станка**

**1)** Деми плие

**2)** Гран плие

**3)** Деми плие на середине зала

**4)** Изучение Батман Тандю у станка. В дальнейшем будет писаться, как просто Тандю.

**5)** Батман тандю в сторону лицом к станку

**6)** Батман тандю вперёд, стоя лицом к станку.

**7)** Батман тандю назад, стоя лицом к станку.

**8)** Батман тандю, стоя за одну руку у станка.

**9)** Изучение Пассе Партер (скользящее движение работающей ноги по полу)

Сначала изучается как самостоятельное движение

**10)** Перенос рабочей ноги через положение сюр ле куде пье из пятой позиции в пятую позицию.

**11)** Батман тандю с открытием ноги через ку де пье по всем направлениям (вперёд, в сторону, назад)

**12)** Батман тандю Жэтэ (натянутые движения с броском.). Сокращенно - Жэтэ.

**13)** Жэтэ в сторону.

**14)** Жэтэ вперёд.

**15)** Жэтэ назад.

**16)** Батман тандю жэтэ ,стоя у станка за одну руку (по пятой позиции ног).

**17)** Батман тандю пур ле пье

**18)** Пур ле пье с опусканием пятки на пол по разным направлениям (вперёд, в сторону, назад). Выполнение движения в сторону

**19)** Пур ле пье с опусканием пятки на пол. Выполнение движения назад.

**20)** Пур ле пье с опусканием пятки на пол. Выполнение движения вперёд

**21)** Батман тандю пур ле пье с опусканием пятки на пол,стоя у станка за одну руку.

**22)** Батман тандю пур ле пье на воздух по разным направлениям (в сторону, вперёд, назад). Выполнение движения в сторону

**23)** Батман тандю пур ле пье на воздух по разным направлениям. Выполнение движения назад .

**24)** Батман тандю пур ле пье на воздух по разным направлениям. Выполнение движения вперёд.

**25)** Батман тандю пур ле пье на воздух, стоя у станка за одну руку .

**26)** Ронд де жамб пар терр

**27)** Подготовка к фондю. Рабочая нога открывается через ку де пье на воздух (выполняется по всем направлениям: вперёд, в сторону, назад). Возвращение ноги в исходное положение через ку де пье.

**28)** Фондю без плие

**V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Базарова Н. Классический танец. Ленинградское отделение. – Изд-во Искусство, 1975.
2. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца, Ленинград. – Изд-во Искусство. – Ленинградское отделение, 1983.
3. Белокопытова Ж.А. Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и спецшкол олимпийского резерва, школ высшего состава. Республиканский научно-методический кабинет Министерства Украины. – Киев, 1991.
4. Ваганова А. Основы классического танца. ОГИЗ.ГИХЛ, Ленинградское Отделение, 1934.
5. Васильева Т. Балетная осанка. – Редакционно-издательское предприятие «Акдос». – Москва, 1993.
6. Винер И.А., Горбухина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. – Издательство Просвещение, 2013.
7. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. – Изд-во Олимпийская литература. – Киев, 2002.
8. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. – Учебное пособие. – Москва, 2001.
9. Костровцкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Ленинградское отделение изд-ва Исскусство, 1986.
10. Тарасов Н. Классический танец. – Изд-во Искусство. – Москва, 1971.
11. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко Всероссийская федерация художественной гимнастики. Санкт-Петербургская Государственная Академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта. – Москва, 2003.
12. Флорова Л.Б. Методические рекомендации по развитию системы движений занимающихся художественной гимнастикой с учетом двигательной асимметрии человека. – Киев: КГИФК, 1987.