

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМ. М. М. ПЛИСЕЦКОЙ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА»**

ПРОГРАММА

Учебного предмета «Балетная гимнастика» (2-4 класс)

г.о. Тольятти
2015

«Одобрено» Педагогическим советом МБУ ДО ДХШ им. М.М.Плисецкой _____ 27 августа 2015 г. (дата рассмотрения)	«Утверждаю» Директор – Горковенко Н.В.  _____ 31 августа 2015г. (дата утверждения)
---	--

Разработчики:

Видяхина Светлана Юрьевна, преподаватель хореографических дисциплин высшей квалификационной категории

Вдовина Алена Петровна, преподаватель хореографических дисциплин высшей квалификационной категории

I. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Балетная гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Упражнения балетной гимнастики не является самостоятельным выразительным средством танца, как и средством технической подготовки учеников в экзерсисе классического танца. Упражнения, входящие в комплекс балетной гимнастики следует признать вспомогательными. Они должны способствовать развитию суставной гибкости, т.е. способности выполнять движения с большой амплитудой, воспитывать как можно большую точность личных ощущений. При достижении результатов помогают правильно, с балетной точки зрения, формировать мышечный суставно-связочный аппарат ученика, сделать его способным к восприятию методики классического танца.

При освоении учебного предмета «Классический танец» нежелательны прирост новых и скоростных качеств ученика за счет увеличения мышц в объеме и массе. Из многообразия вспомогательных упражнений желательно выбирать те, которые способствуют развитию суставно-связочного аппарата, помогают правильно, в соответствии с требованиями классического танца, формировать осанку ученика (упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава, тазобедренного, голеностопного; для развития гибкости позвоночника не только в пояснице, но и в грудном, шейном отделе).

Физиологи считают, что в среднем, к десяти годам жизни ребенка можно признать достаточно сформированными двигательные центры коры головного мозга. Возраст ученика с 6-ти до 10-ти лет следует признать периодом отбора и начальной подготовки.

- на первом году обучения - метод, основанный на обширном наборе простейших движений, развивающих координацию, музыкально-пластические способности, гибкость, простейшие акробатические элементы.

- начиная с возраста 8 - 9-ти лет, проводить планомерную физическую подготовку, в которой больше внимания уделяется развитию гибкости, необходимой в балете, избегая методов, приводящих к развитию силы за счет увеличения мышц в объеме.

На первом этапе начальной подготовки наглядный метод в обучении является приоритетным. Физические нагрузки должны быть небольшими по объёму, чередоваться с

упражнениями на расслабление и отдых. Начиная с 9-ти лет показ можно заменять словесными объяснениями.

Преподаватель дисциплины в соответствии с задачами процесса обучения составляет план работы с детьми, подбирая упражнения, формируя комплексы упражнений.

Комплекс упражнений зависит от физических данных, способностей и уровня подготовленности детей.

Выделенные доминанты определяют подбор упражнений, но не отменяют комплексного подхода к развитию природных данных.