

Из опыта работы МБОУДОД СДЮСШОР № 7 «Акробат»  
г. Тольятти

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
БАТУТИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ  
ОБУЧЕНИЯ**

Автор: Зайнутдинова Т.Н.

2011г.

## Методическая организация занятий по хореографии.

Предлагаемая программа хореографической подготовки рассчитана на проведение занятий по хореографии 3 раза в неделю по 30-35 минут.

В подготовительной части занятия следует применять различные виды ходьбы и бега, танцевальные движения и суставные движения. На первых пяти занятиях можно ограничиться различными видами ходьбы (мягкий шаг, ходьба на носках, на пятках) и суставными движениями для рук. Различные виды ходьбы, бега, танцевальные движения желательно проводить, построив занимающихся в круг, суставные же движения лучше выполнять в многошереножном строю .

На первом году обучения подготовительную часть следует начинать с выполнения таких упражнений: поднимание плеч – сведение лопаток – опускание плеч – пауза. Затем можно включить различные виды ходьбы, бега, далее движения в суставах рук.

Заканчивается подготовительная часть танцевальными движениями.

Длительность подготовительной части составляет 5 минут, основной части 20-25 минут. Основная часть включает упражнения у опоры, суставные движения на середине и прыжки. В ней решается основная задача – обучение новому элементу или соединению (исключая первые 5 занятий на начальном этапе обучения) . Упражнения у опоры на данном этапе следует выполнять лицом к опоре. Все упражнения на середине выполняются в многошереножном строю. Последовательность упражнений у опоры и на середине зависит от поставленной задачи в основной части. В том случае, если суставные движения являются подводящими к изучаемому упражнению у опоры, следует начать основную часть с выполнения подводящего упражнения, т.е. суставного движения. Например, в основной части стоит задача обучить занимающихся подниманию на носках у опоры. В этом случае желательно чтобы занимающиеся предварительно выполнили сгибание и разгибание стопы и пальцев ног в седе. Прыжки на середине следует сочетать с суставными движениями руками, ногами и туловищем.

Заключительная часть длится 5 минут. В неё входят суставные движения руками, туловищем, головой, различные виды ходьбы и танцевальные движения в медленном темпе (приставные шаги, переменные шаги и т.п.) Все упражнения выполняются по кругу. Если в подготовительной части с занимающимися изучались новые танцевальные движения, то можно включить их в заключительную часть. На начальном этапе желательно заканчивать

занятие подведением итогов – выставлением оценок каждому батутисту.

В таблицах приведён объёмный материал по суставным движениям .

Наименование движений	№ занят.	Ко-во повтор.	
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ</b>			
И.П. - сед:	1	16	Во всех упражнениях
А)сгиб. И разгиб.пальцев	1	16	Сохранять правильную
Б)сгиб.и разгиб.стопы	1	16	Осанку.Движения только
В)отвед.и привед.стопы	1	16	в заданных суставах .
Г)сгиб.и разгиб.голени	1	16	Первые 16 счетов темп
Д)сгиб. Разгиб.пальцев и стопы (одновременно)	2	16	медленный ,следующие 16 счетов быстрее , но
Е)сгиб.разгиб.пальцев,отведение и приведение стопы (одновр.)	3	16	После каждого движения остановка( муз.размер 2/4
Ж) кругов.движ.стопой	3	8	
З) те же упр. Но лёжа на спине	8-12	8	Те же
И ) И.П. стойка на коленях. Наклон туловища назад и возвращение в и.п.	6	8	Движения только в коленном суставе .
К ) .И.П. – то же . Сед на правое (левое) бедро	7	16	Обратить внимание на сохранение правильной осанки и на точность выполнения упражнения .
Л) И.П.- О.С. Медленное поднимание на носки	5	8	Движение только в голеностопных суставах и в суставах пальцев ног , амплитуда максимальная.
М) И.П. – О.С. разведение и сведение пяток и носков (поочерёдно)	7	16	Следить за осанкой , не сгибать ноги .
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК</b>			
И.П. – О.С. Поднимание и опускание рук в основных направлениях	1-3	8	Руки выпрямлены , пальцы сомкнуты, лопатки сведены. Выполнять сначала в медленном темпе с остановкой, далее без паузы, затем с закрытыми глазами
И.П. - О.С. Поднимание и опускание плеч (одновременно и поочерёдно)	3	8	Сохранять правильную осанку
И.П. – О.С. руки в стороны: А) сгибание и разгибание в лучезапястном суставе	1	8	Лопатки сведены . Выполнять сначала одной рукой , затем

Б) сгибание и разгибание пальцев	1	8	двумя одновременно , затем поочерёдно . Круговые движения выполнять в обе стороны( в разных плоскостях)
В) круговые движения в лучезапястном суставе	2	8	
Г) сгибание и разгибание в локтевом суставе	3	10	
Д) круговые движения в локтевом суставе	5	8	
Е) сгибание (разгибание) пальцев и кисти одновременно	4	16	
Ж) то же, но поочерёдно	5	8	
З) приведение и обратное отведение руки	7	8	
<b>УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТУЛОВИЩА</b>			
И.П. – О.С. , руки на пояс :			Плечи опущены , лопатки сведены . При поворотах подбородок приподнят . Сначала выполнять на 4 счёта , затем темп ускорить вдвое .
А) наклоны головы	1	8	
Б) повороты головы	3	8	
В) круговые движения головой	3	8	Плечи не поднимать , подбородок приподнят . Движение выполнять на 4 счёта , затем в 2 раза быстрее .
И.П. – О.С. , руки на поясе. Сведение и разведение лопаток	4	8	
И.П. – О.С. руки на пояс . сгибание и разгибание в грудном отделе позвоночника	10	8	Исключить движение в других суставах . Выполнять в медленном темпе с паузой , затем без паузы .
И.П.- О.С. руки на поясе 1-2 – прогиб в грудном отделе позвоночника 3-4 – И.П. 5-6 – сгибание в поясничном отделе 7-8 – И.П.	14	4	Исключить движения в других суставах. После освоения упражнений выполнить в обратной последовательности. При сгибании в грудном отделе позвоночника наклонить голову вперёд
И.П. – то же 1-2 – сгибание в грудном отделе позвоночника 3-4 – И.П. 5-6 – прогибание в поясничном отделе 7-8 – И.П.	16	4	То же
И.П. – упор на коленях. Сгибание и прогибание во всех отделах позвоночника одновременно	18	8	Ноги не разводить

И.П. – сед. Сгибание и разгибание в тазобедренном суставе	6	8	Выполнять упражнение сначала левой , потом правой ногой поочерёдно, затем одновременно . Следить за осанкой.
И.П. – сед. А) отведение и приведение ноги Б) круговые движения в тазобедренном суставе	4 15	8 4	Исключить движение в коленном суставе и исключить сгибание (прогибание) в грудном и поясничном отделе позвоночника .