

Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодёжи»  
(ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»)

Отделение художественно-эстетического образования


Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 4 от 04.06.2020 г



УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
А.Н. Слизько  
Приказ № 358-д от 15.06.2020г.

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в  
области хореографического искусства  
«Хореографическое творчество»  
Предметная область  
ПО.01. Хореографическое исполнительство

**Программа по учебному предмету**  
**ПО.01.УП.03. «ГИМНАСТИКА»**  
**Возраст 6 л. 6 мес. (7 лет) до 9 лет**  
Срок освоения программы 2 года

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ОХЭО  
  
Н.Н. Пирогова

Составитель:  
Зверева Виктория Николаевна, старший  
методист ОХЭО  
Гарбуличева Александра Владимировна,  
педагог-организатор  
Пирогова Наталья Николаевна, начальник  
ОХЭО

г. Екатеринбург, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
  - *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
  - *Срок реализации учебного предмета;*
  - *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
  - *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
  - *Цели и задачи учебного предмета;*
  - *Методы обучения;*
  - *Материально-технические условия реализации учебного предмета;*
2. Содержание учебного предмета.
  - *Сведения о затратах учебного времени;*
  - *Требования по годам обучения.*
3. Требования к уровню подготовки обучающихся
4. Формы и методы контроля, система оценок
  - *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
  - *Критерии оценки;*
5. Методическое обеспечение учебного процесса
  - *Методические рекомендации педагогическим работникам;*
  - *Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;*
6. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

## **1. Пояснительная записка**

### **Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе**

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Учебный предмет «Гимнастика» относится к основной части учебного плана и направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся и приобретение основ танца, на формирование культуры тела, поддержки собственной физической формы и планомерное развитие физических данных, необходимых для занятия хореографией.

Партерная гимнастика знакомит с азами классического танца, который является основой хореографии. Поэтому учебный предмет «Гимнастика» занимает особое место на начальном этапе обучения хореографическому искусству. Содержание этого предмета тесно связано с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Танец», «Подготовка концертных номеров» и даёт возможность максимально подготовить ребенка к дальнейшему освоению программы предмета «Классический танец».

Методологической основой учебной программы по предмету «Гимнастика» являются методические разработки «Партерная гимнастика» (Матвеева С.В., Нечаева Т.Б.); учебная программа по дисциплине «Современные направления в хореографии» (Толстых И.Н., Грищук Г.Н.); авторская программа «Игровой стрейчинг» для учащихся хореографических отделений ДШИ» (Лыцова Н.В.)

### **Срок реализации учебного предмета**

Срок освоения учебного предмета «Гимнастика» 2 года. Возраст детей от 6 лет 6 месяцев (7 лет) до 9 лет. При реализации программы учебного предмета «Гимнастика» продолжительность учебных занятий составляет на первом году обучения – 32 учебных недели, на втором – 33 учебных недели.

**Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом  
на реализацию учебного предмета**

Срок обучения 8 лет

*Таблица 1*

Срок обучения/количество часов	1-2 год обучения	
	Количество часов	
Максимальная нагрузка	130	
Количество часов на аудиторную нагрузку	32	33
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	32	33
Недельная аудиторная нагрузка	2 часа	
Недельная самостоятельная работа	2 часа	
Консультации (по годам)	2	2

**Форма проведения учебных аудиторных занятий**

Основной формой проведения учебных аудиторных занятий является групповая форма обучения, а также предусматривается самостоятельная работа дома. Состав группы в среднем 10-15 человек. Занятия проводятся два раза в неделю по 45 минут.

**Цели и задачи учебного предмета**

**Цель:** обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

**Задачи:**

- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;

- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

### **Методы обучения**

Для достижения поставленных целей и реализации задач учебного предмета «Гимнастика» используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

Занятия гимнастикой ставятся в паре с ритмикой, чтобы подготовить мышцы и связки к соответствующей нагрузке (разогрев).

### **Материально технические условия реализации учебного предмета**

Материально-техническая база соответствует санитарным и противопожарным нормам. В обеспечение реализации учебного предмета «Гимнастика» входят:

- спортивно-хореографический зал с зеркалами;
- коврик гимнастический;
- музыкальный инструмент (фортепиано).

**Сведения о затратах учебного времени**, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика», на максимальную нагрузку обучающихся, аудиторные занятия и обязательную самостоятельную работу:

*Таблица 2*

<b>Год обучения</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
---------------------	----------	----------

Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на <b>аудиторные</b> занятия (в неделю)	2	2
Количество часов на <b>самостоятельную</b> работу (в неделю)	1	1
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные и самостоятельные)	64	66

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области хореографического искусства распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учетом индивидуальных способностей учеников с привлечением родителей и под контролем педагога.

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими. Все упражнения, пройденные на занятиях, должны выполняться дома под присмотром родителей с целью успешного освоения программы, для укрепления опорно-мышечного аппарата, развития координации.

Реализация программы по гимнастике обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным занятиям, промежуточной и итоговой аттестации. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

### **Содержание учебного плана по годам обучения**

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых, все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику.

Педагог в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или

просто ознакомления, следовательно, педагог может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

### **1 год обучения**

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

#### **Рекомендуемые упражнения для 1 года обучения:**

##### **1. Упражнения для повышения эластичности мышц стопы и голени, выработки подвижности голеностопного сустава.**

- Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
- Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
- Releve на полу - пальцах в VI позиции устанка.

##### **2. Упражнения для выработки выворотности в тазобедренном суставе.**

- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
- "Лягушка": сидя; лежа на спине; лежа на животе; сидя на полу – руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

##### **3. Упражнения для выработки подвижности позвоночника и укрепления мышц спины.**

- "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
- "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
- из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
- наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

#### **4. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса.**

Лежа на животе, portdebras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса».

- лежа на животе, portdebras на вытянутых руках.
- "Колечко" с глубоким portdebras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
- стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

#### **5. Силовые упражнения для мышц живота:**

- лежа на коврик, ноги подняты на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
- "Уголок" из положения сидя, колени подтянуть к груди.
- стойка на лопатках с поддержкой под спину.

#### **6. Силовые упражнения для мышц спины:**

- "Самолет". Из положения лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
- "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
- отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
- "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

#### **7. Упражнения на растяжение подколенных мышц и связок, развитие танцевального шага.**

- лежа на полу, battements relevent на 90° по I позиции вперед.
- лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.
- лежа на спине battements relevent двух ног на 90° (в потолок),



медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

- шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
- сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину;
- сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

## **8. Прыжки**

- Tempssauté по VI позиции
- Подскоки на месте и с продвижением.
- На месте перескоки с ноги на ногу.
- "Пингвинчики".
- Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
- Прыжки с поджатыми ногами.

## **9. Упражнения с предметом**

- Комплекс упражнений с гимнастическими и теннисными мячами.
- Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
- Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками.
- Комплекс упражнений с пластиковыми бутылками (с водой 0,6).
- Комплекс упражнений сплаточками.

## **2 год обучения**

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

### **Рекомендуемые упражнения для 2 года обучения:**

#### **1. Упражнения для повышения эластичности мышц стопы и голени, выработки подвижности голеностопного сустава.**

- Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к танку);
- из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен

"вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:

- сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются околостоп;
- лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

## **2. Упражнения для выработки выворотности в тазобедренном суставе**

- «Лягушка" с наклоном вперед.
- сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
- лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

## **3. Упражнения для выработки подвижности позвоночника и укрепления мышц спины.**

- Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
- Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
- В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
- Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.
- Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

## **4. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса**

Упражнения на гибкость вперед

- Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
- Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
- В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
- Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный

прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

## **5. Упражнения для гибкости назад.**

- "Кошечка" – из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
- "Корзиночка" – в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
- "Мостик" – стоя на коленях, в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх.
- Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.
- "Уголок" из положения лежа.
- Стойка на лопатках без поддержки под спину.
- Лежа на спине battements relevent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

## **6. Силовые упражнения для мышц спины**

- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
- Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
- Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
- Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

## **7. Упражнения на растяжение подколенных мышц и связок, развитие танцевального шага.**

- Лежа на полу, battements relevent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
- Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого

шпагата, лезь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

- Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

### **8. Прыжки.**

- Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

- Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

- "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

- Прыжок в шпагат.

### **9. Упражнения с предметом:**

- Комплекс упражнений с гимнастическими и теннисными мячами

- Комплекс упражнений с гимнастическими палками

- Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками

- Комплекс упражнений с пластиковыми бутылками (с водой 0,6)

- Комплекс упражнений сплаточками

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

Программа предусматривает множество специальных упражнений для выработки большого числа новых усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому обучающемуся. В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом, такие как ловкость, гибкость, сила мышц, быстрота реакции, координация движений.

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких как:

- знание анатомического строения тела;

- знание приемов правильного дыхания;

- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;

- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- умение сознательно управлять своим телом;

- умение распределять движения во времени и в пространстве;

- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

- навыки координации движений.

#### **4. Формы и методы контроля, система оценок**

Видами контроля по учебному предмету «Гимнастика» являются текущая и промежуточная аттестации.

Текущий контроль (оценка, анализ хода формирования знаний и умений учащихся, проверка освоения материала, курса по каждой изученной крупной теме или разделу) проводится на занятии в виде:

устного опроса учащихся (знание методики исполнения изученных движений), показа выученных комбинаций или комплекса упражнений, итогового урока за месяц, открытых занятий для родителей.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий, которые могут представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям года обучения. Контрольные занятия в рамках промежуточной аттестации проводятся в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. По итогам проведённых проверок выставляются оценки, которые заносятся в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Промежуточный контроль проводится в 1, 2, 3, 4 полугодия.

Требования к организации и проведению контрольного урока:

- форма и содержание урока определяется преподавателем;
- контрольное занятие, зачет должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин.

С целью проверки знаний используются следующие методы:

- наблюдение;
- опрос с показом (наглядной демонстрацией) со стороны учащихся.

#### **Система оценок**

При оценивании учащихся по предмету гимнастика учитывается:

- знание материала: точность исполнения, знание последовательности, понимание для чего выполняется, то или иное упражнение, что развивает, и знание базовой терминологии;
- техническое исполнение: правильность исполнения (с соблюдением всех требований), легкость и уверенность при демонстрации изученного материала, слитность, крепкая осанка, четкая постановка рук, навык двигательной координации, исполнение в надлежащем ритме;
- уровень подготовленности учащихся с учётом их природных данных, и улучшение этих показателей: стопа, гибкость, выворотность, танцевальный шаг, сила мышц и выносливость

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация глубокого понимания сущности материала, логичность его изложения;</li> <li>- правильное выполнение движения, с соблюдением всех требований (без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме);</li> <li>- учащийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется</li> </ul>
4 («хорошо»)	- при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.
3 («удовлетворительно»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пробелы в знании материала, нет должной аргументации и не умения использовать знания на практике;</li> <li>- упражнения (в основном) выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.</li> </ul>
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Задания педагога по улучшению природных данных и физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. При оценке результата учитываются индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка. Так же одним из критериев, дающих право выставлять ту или иную оценку, является темп и динамика развития обучающегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

### **Методическое обеспечение**

Не все дети, желающие заниматься хореографией, имеют природные данные для занятий классическим танцем. Препятствием служат чрезмерная

сопротивляемость связок и двусуставных мышц задней поверхности бедра, слабое развитие некоторых мышц, различные искривления позвоночника (сколиозы, кифозы, лордозы), недостаточно развитая координация движений.

Развивая и укрепляя различные группы мышц ребёнка, партерная гимнастика позволяет уменьшить статическую и динамическую нагрузку на стопы и позвоночник, так как в основном все упражнения выполняются в положении лёжа на спине или животе. Это очень важно, поскольку позвоночник современного ребёнка имеет различные дефекты строения, поэтому чрезмерная физическая нагрузка в положении стоя может ещё больше деформировать его и привести к серьёзным заболеваниям. То же относится к мышцам и связкам стопы. Очень многие дети имеют различные виды плоскостопия и другие дефекты строения костей ног, так называемые «Х» образные и «О» образные. Но систематические занятия партерной гимнастикой позволяют, скорректировать некоторые дефекты строения, укрепить мышцы, повысить эластичность связок и даже исправить некоторые виды плоскостопия.

Гимнастические упражнения позволяют предотвратить травмы и повреждения (растяжения мышц, сухожилий, связок, их разрывы; смещение позвонков), развивается координация движений, и корректируются недостатки фигуры.

Эффективность занятий гимнастикой весьма индивидуальна. Её основным условием является регулярность занятий, которые должны проводиться 1 раз в неделю по 45 минут. Занятия гимнастикой целесообразно ставить в паре с ритмикой, чтобы подготовить мышцы и связки к нагрузке (разогреть). Исполняя упражнения, дети активно используют знания, полученные на уроках ритмики.

Занятие по гимнастике делится на три части: подготовительная, основная и заключительная.

Первая, подготовительная, включает упражнения для мышц и связок стопы, голени, коленного сустава.

Вторая, основная, обычно это упражнения для мышц спины, пресса, подвижности тазобедренного сустава.

И третья часть, заключительная, включает в себя различные виды растяжек.

Но порядок упражнений может варьироваться в зависимости от физического состояния учащихся и целей, поставленных преподавателем на конкретный урок.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на

элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся. Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за занятие. Важно добиваться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания.

Задачами первого года обучения является максимальное развитие природных данных учащихся, умение сознательно управлять своими мышцами. Основная задача второго года обучения – подготовка мышцы и связок детей к нагрузке и успешному освоению программ по классическому и народному танцу. На занятиях проучиваются основные упражнения классического экзерсиса на полу, вводится соответствующая терминология. На протяжении всего курса решаются и обще воспитательные задачи: развития внимания, памяти, целеустремленности, трудолюбия. И уже с первых занятий важно работать над культурой исполнения движений.

Основные педагогические принципы в работе с детьми:

- доступность;
- системность;
- последовательность;
- учет возрастных особенностей (заинтересованность, перспективность).

Музыкальное сопровождение, на этапе раннего обучения, является важной составляющей занятий. Грамотно подобранный музыкальный материал и достойное исполнение сказываются на формировании эстетического вкуса учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

На занятиях исполняется классическая музыка. При изучении элементов классического танца, исполняются музыкальные произведения соответствующего характера.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

### **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы**

Половина общего объёма времени курса партерной гимнастики отводится на самостоятельное изучение (работа вне аудиторных занятий), это все упражнения, изучаемые на уроке, которые рекомендуется выполнять в том же порядке, что и на уроке.



Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- обучающийся должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю - 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя.

### **Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий**

#### **1. Упражнения для стоп.**

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на «полупальцах».

#### **2. Упражнения на выворотность.**

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики.

#### **3. Упражнения на гибкость вперед.**

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

- а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;
- б) максимальной вытянутости коленей.

#### **3. Упражнения на гибкость назад.**

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

#### **4. Упражнения для мышц живота.**

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

#### **5. Упражнения для мышцы спины.**

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

#### **6. Упражнения на развитие шага.**

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

- медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";
- быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (*grand battement jete*).

#### **7. Прыжки**

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, "баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к занятию по предмету "Гимнастика" необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

## Список литературы

1. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964  
Бриске И.Э. Ритмика и танец. Методические рекомендации. Челябинск,1993.
2. Ваганова А. «Основы классического танца». Искусство,1936
3. Васильева Т.П. «Балетная осанка-основа хореографического воспитания». М.: 1983г.
4. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ. М.,2004
5. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие специальные упражнения". М.,1973
6. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
7. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
8. Матвеева С.В., Нечаева Т.Б. «Партерная гимнастика». Методическая разработка, Екатеринбург, 2005г.
9. Морозова Н.«Своя гимнастика»,СтудияПяти-па,2004г.,№3, стр.34- 35.
10. Назаров В.В. «Биомеханическая стимуляция мышечной деятельности». Советский балет, 1985 г. №4, стр.56.
11. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
12. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство»,1971