

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Центр развития художественно-эстетической направленности

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 5 от 25.05.2023г.

Утверждаю
Директор
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ № 603-д от 25.05.2023г.

**Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в
области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»**

Срок реализации: 8 лет
Возраст обучающихся: от 6 л. 6 мес.-9 лет до 18 лет
Срок реализации: 5 лет
Возраст обучающихся: от 10-12 лет до 18 лет

Предметная область. ПО.01. Хореографическое исполнительство
Программа по учебному предмету
ПО.01.УП.03. «ГИМНАСТИКА»
для 1 - 2 года обучения с 8-летним сроком освоения
для 1 года обучения с 5-летним сроком освоения

СОГЛАСОВАНО:
Начальник центра
развития художественно-
эстетической направленности
А. Н. Назаров
«12» мая 2023 г.

Авторы-составители:
Полуяхтова Е.С., педагог
дополнительного образования
Зверева В.Н., старший методист

г. Екатеринбург, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка

- 1.1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
- 1.2. Срок реализации учебного предмета
- 1.3. Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета
- 1.4. Форма проведения учебных аудиторных занятий
- 1.5. Цели и задачи учебного предмета
- 1.6. Обоснование структуры программы учебного предмета
- 1.7. Методы обучения
- 1.7. Материально-технические условия реализации учебного предмета

2. Содержание учебного предмета

- 2.1. Сведения о затратах учебного времени
- 2.2. Учебно-тематический план
- 2.3. Годовые требования по годам обучения

3. Требования к уровню подготовки

4. Формы и методы контроля, система оценок

- 4.1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание
- 4.2. Критерии оценки

5. Методическое обеспечение учебного процесса

- 5.1. Методические рекомендации педагогическим работникам
- 5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

6. Список литературы

1. Пояснительная записка

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

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

Учебный предмет «Гимнастика» относится к обязательной 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.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии. За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в группе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Учебный предмет «Гимнастика» знакомит с азами классического танца, который является основой хореографии. Содержание этого предмета неразрывно связано с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Танец», «Подготовка концертных номеров» и даёт возможность максимально подготовить обучающегося 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., Гришук Г.Н.); авторская программа «Игровой стрейчинг» для учащихся хореографических отделений ДШИ» (Лысцова Н.В.)

1.2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года.

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение на обучение в возрасте от 10 до 12 лет, составляет 1 год.

1.3. Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета «Гимнастика»

Таблица 1

Срок освоения 8 лет

Вид учебной работы	1 год обучения	2 год обучения
Максимальная нагрузка (в часах)	32	33
Количество часов на аудиторские занятия	32	33
Общее количество часов на внеаудиторные (самостоятельные) занятия	-	-
Общее количество часов на аудиторские занятия	65	
Недельная аудиторная нагрузка	1	1
Консультации	2	2

Таблица 2

Срок обучения 5 лет

Вид учебной работы	1 год обучения	2 год обучения
Максимальная нагрузка (в часах)	66	-
Количество часов на аудиторские занятия	33	-
Общее количество часов на внеаудиторные (самостоятельные) занятия	33	-
Общее количество часов на аудиторские занятия	66	
Недельная аудиторная нагрузка	1	-
Консультации	2	-

Аудиторная нагрузка по учебному предмету распределяется по годам обучения с учётом общего объёма аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

1.4. Форма проведения учебных аудиторных занятий – групповая, мелкогрупповая. Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности. Формы проведения учебных занятий подбираются педагогом с учётом возрастных психологических особенностей обучающихся, а также исходя из целей и задач программы. Численность обучающихся:

- групповые занятия — от 11 до 15 человек;
- мелкогрупповые занятия — от 4 до 10 человек.

Рекомендуемая продолжительность учебного занятия 40- 45 минут.

1.5. Цель 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:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- 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.

1.6. Обоснование структуры программы учебного предмета «Гимнастика»

Обоснованием структуры программы являются Федеральные государственные требования отражающие все аспекты работы педагога с учащимся. Программа учебного предмета содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение образовательного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

1.7. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета 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.

1.8. Материально-технические условия реализации учебного предмета

Материально-технические условия соответствуют санитарным и противопожарным нормам. В обеспечение реализации учебного предмета «Гимнастика» входят:

- спортивно-хореографический зал с зеркалами;
- музыкальный инструмент (фортепиано);
- раздевалки и душевые.

2. Содержание учебного предмета

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

Таблица 3

Срок обучения 8 лет

	Распределение по годам обучения							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33	-	-	-	-	-	-
Количество часов на аудиторные занятия	1	1	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов на аудиторные занятия	65							
Объем времени на консультации (по годам)	-	-	2	2	-	-	-	-
Общий объем времени на консультации	4							

Таблица 4

Срок обучения 5 лет

	Распределение по годам обучения				
	1	2	3	4	5
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	-	-	-	-
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	-	-	-	-
Общее количество часов на аудиторные занятия	33				
Количество часов на самостоятельную работу в неделю	1	-	-	-	-
Общее количество часов на самостоятельную работу по годам	33	-	-	-	-
Общее количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	66				
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2	-	-	-	-
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные и самостоятельные)	66	-	-	-	-
Общее максимальное количество часов на весь период обучения	66				
Объем времени на консультации (по годам)	2	-	-	-	-
Общий объем времени на консультации	2				

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Гимнастика» 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.

2.2. Учебный (тематический) план Срок обучения 8 лет

1 год обучения

№ п/п	Тема раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объём времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1.	Вводное занятие.	Лекция		-	1
2.	Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах. Упражнения для повышения эластичности мышц стопы и голени, выработки подвижности голеностопного сустава Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции	Практ.занятие		-	1
3.	Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции. Сократить по VI позиции, вытянуть стопы по I позиции	Практ.занятие		-	1
4.	Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка. Упражнения для выработки выворотности в тазобедренном суставе	Практ.занятие		-	1
5.	Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I. "Лягушка": сидя; лежа на спине; лежа на животе; сидя на полу	Практ.занятие		-	1
6.	Упражнения для выработки подвижности позвоночника и укрепления мышц спины. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы	Практ.занятие		-	1
7.	"Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.	Практ.занятие		-	1
8.	Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса	Практ.занятие		-	1
9.	Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса»	Практ.занятие		-	1
10.	"Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы	Практ.занятие		-	1
11.	Силовые упражнения для мышц живота	Практ.занятие		-	1
12.	"Уголок" из положения сидя, колени подтянуть к груди	Практ.занятие		-	1
13.	Силовые упражнения для мышц спины	Практ.занятие		-	1

14.	"Самолет". Из положения лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища	Практ.занятие		-	1
15.	"Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно	Практ.занятие		-	1
16.	"Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами	Практ.занятие		-	1
17.	Упражнения на растяжение подколенных мышц и связок, развитие танцевального шага. battements relevent на 90° по I позиции вперед. grand battement jete по I позиции вперед	Практ.занятие		-	1
18.	Шпагаты: прямой, на правую и левую ноги. Лежа на спине battements relevent двух ног на 90°; battements relevent двух ног на 90°	Практ.занятие		-	1
19.	Шпагат прямой, на правую ногу	Практ.занятие		-	1
20.	Шпагат прямой на левую ноги	Практ.занятие		-	1
21.	Полушпагат. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу.	Практ.занятие		-	1
22.	Полушпагат. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину	Практ.занятие		-	1
23.	Полушпагат. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, взяться левой рукой за стопу.	Практ.занятие		-	1
24.	Полушпагат. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре	Практ.занятие		-	1
25.	Прыжки. Tempssauté. Tempssauté по VI позиции	Практ.занятие		-	1
26.	Подскоки на месте и с продвижением. Подскоки на месте. На месте перескоки с ноги на ногу	Практ.занятие		-	1
27.	"Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами. Прыжки с поджатыми ногами.	Практ.занятие		-	1
28.	Упражнения с предметом. Комплекс упражнений с гимнастическими палками	Практ.занятие		-	1
29.	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками	Практ.занятие		-	1
30.	Комплекс упражнений с платочками	Практ.занятие		-	1
31.	Подготовка к зачету	Практ.занятие		-	1
32.	Зачет	Практ.занятие		-	1
Всего:			32	-	32

2 год обучения

№ п/п	Тема раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объём времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1.	Упражнения для повышения эластичности мышц стопы и голени, выработки подвижности голеностопного сустава	Практ.занятие	1	-	1
2.	Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена	Практ.занятие	1	-	1
3.	Упражнения для выработки выворотности в тазобедренном суставе	Практ.занятие	1	-	1
4.	«Лягушка» с наклоном вперед	Практ.занятие	1	-	1
5.	Упражнения для выработки подвижности позвоночника и укрепления мышц спины	Практ.занятие	1	-	1
6.	Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед по I позиции. Следить за прямой спиной	Практ.занятие	1	-	1
7.	Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед по II позиции. Следить за прямой спиной	Практ.занятие	1	-	1
8.	Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса	Практ.занятие	1	-	1
9.	Упражнения на гибкость вперед	Практ.занятие	1	-	1
10.	Упражнения для гибкости назад	Практ.занятие	1	-	1
11.	"Кошечка" – из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре"	Практ.занятие	1	-	1
12.	"Корзиночка" – в положении лежа на животе, взяться руками за стопы	Практ.занятие	1	-	1
13.	"Мостик" – стоя на коленях, в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх	Практ.занятие	1	-	1
14.	Силовые упражнения для мышц спины	Практ.занятие	1	-	1
15.	Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища	Практ.занятие	1	-	1
16.	Упражнения на растяжение подколенных мышц и связок, развитие танцевального шага	Практ.занятие	1	-	1
17.	battements relevent на 90° по I позиции во всех направлениях в положении лежа	Практ.занятие	1	-	1
18.	grand battement jete по I позиции во всех направлениях в положении лежа	Практ.занятие	1	-	1

19.	Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед	Практ.занятие	1	-	1
20.	battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой лёжа на боку	Практ.занятие	1	-	1
21.	Прыжки. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног. Прыжок в "лягушку" со сменой ног. Прыжок в шпагат	Практ.занятие	1	-	1
22.	"Козлик". Выполняется pasassemble, подбивной прыжок	Практ.занятие	1	-	1
23.	Упражнения с предметом.	Практ.занятие	1	-	1
24.	Комплекс упражнений с гимнастическими и теннисными мячами	Практ.занятие	1	-	1
25.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	Практ.занятие	1	-	1
26.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	Практ.занятие	1	-	1
27.	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками	Практ.занятие	1	-	1
28.	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками	Практ.занятие	1	-	1
29.	Комплекс упражнений с пластиковыми бутылками	Практ.занятие	1	-	1
30.	Комплекс упражнений с пластиковыми бутылками	Практ.занятие	1	-	1
31.	Комплекс упражнений с платочками	Практ.занятие	1	-	1
32.	Подготовка к зачету	Практ.занятие	1	-	1
33.	Зачет	Практ. занятие	1	-	1
Всего:			33	-	33

Учебный (тематический) план
Срок обучения 5 лет
1 год обучения

№ п/п	Тема раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объём времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1.	Упражнения для повышения эластичности мышц стопы и голени, выработки подвижности голеностопного сустава	Практ. занятие	2	1	1
2.	Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена	Практ. занятие	2	1	1
3.	из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы	Практ. занятие	2	1	1
4.	сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп	Практ. занятие	2	1	1
5.	лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы", перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию	Практ. занятие	2	1	1
6.	Упражнения для выработки выворотности в тазобедренном суставе	Практ. занятие	2	1	1
7.	«Лягушка» с наклоном вперед	Практ. занятие	2	1	1
8.	сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди	Практ. занятие	2	1	1
9.	Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед	Практ. занятие	2	1	1
10.	лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции	Практ. занятие	2	1	1
11.	лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп	Практ. занятие	2	1	1
12.	Упражнения для выработки подвижности позвоночника и укрепления мышц спины	Практ. занятие	2	1	1
13.	Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед по 1 позиции. Следить за прямой спиной	Практ. занятие	2	1	1
14.	Зачет(промежуточная аттестация)	Практ. занятие	2	1	1
15.	Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед по II позиции. Следить за прямой спиной	Практ. занятие	2	1	1

16.	Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение	Практ. занятие	2	1	1
17.	В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы	Практ. занятие	2	1	1
18.	Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед	Практ. занятие	2	1	1
19.	Движение делается и в обратном порядке	Практ. занятие	2	1	1
20.	Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп	Практ. занятие	2	1	1
21.	Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса	Практ. занятие	2	1	1
22.	Упражнения на гибкость вперед	Практ. занятие	2	1	1
23.	Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной	Практ. занятие	2	1	1
24.	Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение	Практ. занятие	2	1	1
25.	В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы	Практ. занятие	2	1	1
26.	сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища	Практ. занятие	2	1	1
27.	Упражнения для гибкости назад	Практ. занятие	2	1	1
28.	"Кошечка" – из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре"	Практ. занятие	2	1	1
29.	"Кошечка" – из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре"	Практ. занятие	2	1	1
30.	"Корзиночка" – в положении лежа на животе, взяться руками за стопы	Практ. занятие	2	1	1
31.	"Мостик" – стоя на коленях, в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх	Практ. занятие	2	1	1
32.	Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.	Практ. занятие	2	1	1
33.	"Уголок" из положения лежа	Практ. занятие	2	1	1
34.	Стойка на лопатках без поддержки под спину	Практ. занятие	2	1	1
35.	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	Практ. занятие	2	1	1
36.	Силовые упражнения для мышц спины	Практ. занятие	2	1	1

37.	Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища	Практ. занятие	2	1	1
38.	Лежа на животе, поднимание и опускание туловища	Практ. занятие	2	1	1
39.	Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища	Практ. занятие	2	1	1
40.	Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами	Практ. занятие	2	1	1
41.	Упражнения на растяжение подколенных мышц и связок, развитие танцевального шага	Практ. занятие	2	1	1
42.	Лежа на полу, battements relevent на 90° по 1 позиции во всех направлениях	Практ. занятие	2	1	1
43.	Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях	Практ. занятие	2	1	1
44.	Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед	Практ. занятие	2	1	1
45.	Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой	Практ. занятие	2	1	1
46.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги	Практ. занятие	2	1	1
47.	Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе	Практ. занятие	2	1	1
48.	Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу	Практ. занятие	2	1	1
49.	Прыжки	Практ. занятие	2	1	1
50.	Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног	Практ. занятие	2	1	1
51.	Прыжок в "лягушку" со сменой ног	Практ. занятие	2	1	1
52.	"Козлик". Выполняется pasassemble, подбивной прыжок	Практ. занятие	2	1	1
53.	Прыжок в шпагат	Практ. занятие	2	1	1
54.	Упражнения с предметом	Практ. занятие	2	1	1
55.	Комплекс упражнений с гимнастическими и теннисными мячами	Практ. занятие	2	1	1
56.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	Практ. занятие	2	1	1
57.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	Практ. занятие	2	1	1
58.	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками	Практ. занятие	2	1	1
59.	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками	Практ. занятие	2	1	1

60.	Комплекс упражнений с пластиковыми бутылками	Практ. занятие	2	1	1
61.	Комплекс упражнений с пластиковыми бутылками	Практ. занятие	2	1	1
62.	Комплекс упражнений с платочками	Практ. занятие	2	1	1
63.	Подготовка к зачету	Практ. занятие	2	1	1
64.	Зачет	Практ. занятие	2	1	1
Всего:			66	33	33

2.3. Требования к уровню подготовки учащихся

Программа учебного предмета «Гимнастика» отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Педагог в работе учитывает, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, педагог устанавливает 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.

Срок обучения – 8 лет

1 год обучения

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

Задачи:

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

Примерный рекомендуемый набор упражнений

1 года обучения

1. Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. 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.
4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. «Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) 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 на гибкость вперед

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «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.
3. 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).
4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

4. Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях,

носками коснуться головы.

4. 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*

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. "Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

6. *Силовые упражнения для мышц спины*

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

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 развитие шага*

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. 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*

1. Temps sauté по VI позиции.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу

4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами

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.

Примерный рекомендуемый набор упражнений 2 год обучения

1. Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. 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:
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. 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 на выворотность

- 1 «Лягушка» с наклоном вперед.
2. 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.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. 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.
4. 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.

4. Развитие гибкости назад

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное

положение.

2. "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").

3. "Мост", стоя на коленях: 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").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5. *Силовые упражнения для мышц живота*

1. "Уголок» из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине *battements releve lent* 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*

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. 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 удержать 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 развитие шага.*

1. Лежа на полу, *battements releve lent* на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, *grand battement jete* по 1 позиции во всех направлениях.

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

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

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед; б) в сторону; в) назад.

8. *Прыжки*

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. "Козлик". Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.

Срок обучения – 5 лет

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.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 года обучения

1. Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. 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.
4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) 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; д) «Лягушка" с наклоном вперед.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "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.

3. 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).

4. 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.

5. 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.

4. Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. "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").

5. "Мост", стоя на коленях: 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").

6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:

2. "Уголок»: а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди

б) из положения - лежа.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

4. Лежа на спине battements releve lent 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

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3.. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

6. "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. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. 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 развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. 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:

7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

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

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед, б) в сторону, в) назад.

8. Прыжки

1. Temps sauté по VI и 1 позициям.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу.

4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами.

6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

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

8. Прыжок в шпагат.

9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.

10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

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;
- 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 координаций движений.

4. Формы и методы контроля, система оценок.

4.1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета «Гимнастика» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется зачет, который заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

4. 2. Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения

Таблица 4

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 (отлично)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 (хорошо)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 (удовлетворительно)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 (неудовлетворительно)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
Зачёт (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.
Не зачет	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.

Система оценивания обучающихся

- 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 движенческой координации, исполнение в надлежащем ритме.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- оценка на зачёте (контрольном уроке).

5. Методическое обеспечение учебного процесса

5.1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы - занятие, обычно включающее в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Занятие может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед обучающимися, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учащихся и педагога.

В работе с учащимися педагог должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, педагог должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на занятиях гимнастики является формирование у обучающегося уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых занятий полезно обучающимся рассказывать об анатомическом строении тела, о роли хореографии в формировании здорового образа жизни.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу учащегося над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на занятиях гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация образовательного процесса, успешное и всестороннее развитие данных обучающихся зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации занятия является продуманное,

спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учащихся так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы педагог мог лучше видеть их, причем через 2-3 занятия следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач педагога состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать образовательный процесс.

5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объём 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 учащегося. 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 систематичными;
- 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 педагога по гимнастике.

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.

4. 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.

5. Силовые 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.

6. Силовые упражнения для мышц 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.

7. 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:

а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";

б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (*grand battement jete*).

8. 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 уроку 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.

6. Список литературы

6.1. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Базарова Н.П. Азбука классического танца: первые три года обучения / Н. П. Базарова, В. П. Мей. - 5-е изд., стер. - Санкт-Петербург [и др.]: Лань: Планета музыки, 2010. - 239, 32 с.: ил., портр., табл.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебник для высших и средних учебных заведений искусства и культуры / А. Я. Ваганова. - Изд. 9-е, стер. - Санкт-Петербург [и др.]: Лань: Планета музыки, 2007. - 191, [1] с.: ил., нот.
3. Васильева Т.П. Балетная осанка-основа хореографического воспитания. М.: Просвещение, 1983 г.
4. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу: для подготовки к занятиям класс. танцем/ Вихрева Н. А.; М-во культуры Рос. Федерации, Моск. гос. акад. хореографии. - М.: Вихрева Н. А., 2004 (Тип. ЗАО «Интур реклама. Полиграф сервис»). - 86 с. : ил.
5. Колтановский А., Брыкин А. Общеразвивающие специальные упражнения. М.,1973. – 308 с.
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе / М.В. Левин. - М.: Терра-Спорт, 2001. - 91, [3] с. : ил.
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: Издательство: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
8. Матвеева С.В., Нечаева Т.Б. «Партерная гимнастика». Методическая разработка, Екатеринбург, 2005г.
9. Морозова Н. Своя гимнастика, Студия Пяти-па, 2004г.- 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 [Текст] / Д. А. Сивакова, мастер спорта. - Москва: Физкультура и спорт, 1968. - 174 с. ил.
12. Тарасов Н.И. Классический танец [Текст]: школа мужского исполнительства / Н. Тарасов; [вступит. статья М. Лиёпы]. - 2-е изд., испр, и доп. - Москва: Искусство, 1981. - 479 с. : ил.