

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»  
город Инта**

**Дополнительная общеразвивающая  
общеобразовательная программа  
в области хореографического искусства  
«Гимнастика»**

**Срок реализации учебного предмета - 6 лет**

Составители программы:

преподаватели хореографического отделения

Морозова О.Л.

Луганская Е.Н.

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. 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;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

### **II. Содержание учебного предмета**

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования по классам;*

### **III. Учебно-тематический план**

### **IV. Требования к уровню подготовки обучающихся**

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

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*

### **VI. Методическое обеспечение учебного процесса**

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*
- *Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;*

### **VII. Списки рекомендуемой учебно-методической литературы**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» составлена с учетом федеральных государственных требований к дополнительной общеразвивающей, общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Учебный предмет «Гимнастика» является предметом обязательной части дополнительной общеразвивающей, общеобразовательной программы «Хореографическое творчество».

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического и народно-сценического танцев.

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 балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костномышечный 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 создаёт особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Основное содержание занятий по гимнастике составляют упражнения без предметов. Всем этим упражнениям присуща динамичность, целостность и танцевальность. *Динамичность* движений обусловлена интенсивным передвижением по площадке, выполнением движений с различной амплитудой, скоростью и силой. *Целостность* упражнений предполагает участие всех звеньев тела в любом выполняемом движении. Даже в простом поднимании руки вверх участвует все тело. Ноги, туловище, голова тянутся вверх вместе с поднимаемой рукой, а затем так же следуют вниз одновременно с ее опусканием, сливаясь в единое движение. *Танцевальность* упражнений заключается в умении придать движениям различный характер и разную эмоциональную окраску. При этом движения выполняются в определенном ритмическом рисунке и повторяются в необходимой последовательности.

При знакомстве с некоторыми элементами танца у детей воспитывается понимание красоты линий в движениях, их эмоциональная выразительность. Гимнастика позволяет прививать у детей умение слушать и понимать музыку, способствует их эстетическому воспитанию, развивает ловкость, быстроту реакции, силу и выносливость.

Учебный предмет "Гимнастика" неразрывно связан со всеми предметами дополнительной общеобразовательной программы в области искусства "Хореографическое творчество".

При изучении предмета необходимо активно использовать

современные технические средства, просмотр видеоматериала, кинофильмов, прослушивание музыкального матери и т.д., которые могут служить примером в изучении предмета «Гимнастика».

### ***2. Срок реализации учебного предмета***

Срок реализации учебного предмета «Гимнастика» для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс на 6-летний срок обучения, составляет 6 лет.

### ***3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета***

Класс	Распределение по годам обучения					
	1	2	3	4	5	6
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	34	34	34	34	34	34
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов на аудиторные занятия (по годам)	68	68	68	68	68	68
Общее количество часов на аудиторные занятия	408					

### ***4. Форма проведения учебных аудиторных занятий***

Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповая (8-12 человек), продолжительность урока 40 минут. Групповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность,

эмоционально - психологические особенности.

### ***5. Цели и задачи учебного предмета***

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

#### **Задачи:**

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приёмам 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, чёткости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет "Гимнастика" неразрывно связан с учебным предметом "Классический танец", а также со всеми предметами дополнительной общеобразовательной программы в области искусства "Хореографическое творчество".

### ***6. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»***

Структура программы отражает все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа 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 учебного процесса.

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

### ***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 дополнительной общеразвивающей образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

### ***8. Описание материально-технических условий***

### *реализации учебного предмета*

Класс для занятий гимнастикой должен быть просторным, светлым, оснащён необходимым оборудованием (балетными станками, фортепиано, звуко- и видеовоспроизводящим устройством), наглядными пособиями. Каждый учащийся обеспечивается доступом в библиотечный фонд для ознакомления с учебно-методической литературой по хореографическому искусству (печатными и электронными изданиями).

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### *Требования 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.

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершённости работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как: ловкость, гибкость, сила мышц, быстрота реакции, координация движений.

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои цели, задачи, объём времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

## **III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

*1 класс.* Приобретение навыка правильно выполнять разминочные упражнения на середине зала, которые необходимы для прогрева всех групп мышц. Изучение движений и их разнообразных вариаций, что способствует улучшению памяти и сообразительности, умению

сосредотачиваться, необходимому в дальнейшем в танцевальных постановках.

### **Примерный перечень упражнений (по выбору)**

1. Упражнения на выворотность для стоп.
2. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
3. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
4. 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.
5. Releve на полупальцах по VI позиции:
  - а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена.
6. 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.
7. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
8. 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.
9. Упражнения на гибкость вперед.

"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.
10. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; д) с наклоном вперед.
11. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I и VI позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

**2 класс.** Воспитание у детей навыков, которые помогают развить

пластичность. Усложнение движений, соединение их между собой, составление комбинаций, которые помогают учащимся делать процесс растяжки более интересным.

### **Примерный перечень упражнений (по выбору)**

1. 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.

2. Спина к станку: "кошечка", последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

3. Развитие гибкости назад.

Лежа на животе, *por de bras* назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса»;

Лежа на животе, *por de bras* на вытянутых руках;

"Колечко" с глубоким *por de bras* назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы;

"Корзинка";

«Мостик» и др

**3 класс.** Усложнение техники движений и развитие у детей умения выразить образ в пластике движения. Формирование умений и навыков выполнения сложных трюковых и силовых элементов народного и классического танцев, понимание необходимости совершенствования танцевального мастерства.

### **Примерный перечень упражнений (по выбору)**

1. Силовые упражнения для мышц живота.

Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз: "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа.

2. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

Лежа на спине *battement relevent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в 1 позицию.

3. Силовые упражнения для мышц спины.

Лёжа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении);

"Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременный подъем и опускание ног и туловища;

"Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

4. Отжимание от пола и его разновидности.

5. 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.

**4 класс.** Умение выполнять движения классического танца, усложняя танцевальные комбинации, используя весь изученный арсенал хореографической лексики; исполнять различные движения в соответствии с требованиями преподавателя.

#### **Примерный перечень упражнений (по выбору)**

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

2. 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.

3. Упражнения на развитие шага.

Лежа на полу, *battement relevent* на 90° по 1 позиции во всех направлениях;

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

Лежа на спине *battement relevent* двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

**5 класс.** Большое внимание уделяется совершенствованию координации, танцевальности, отработке техники движений. Предполагается дальнейшее развитие у детей умения подчеркнуть свою индивидуальность при исполнении упражнений, умения работать в составе класса.

### **Примерный перечень упражнений (по выбору)**

1. Шпагаты: правый, левый, поперечный.
2. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
3. 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:
4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
5. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
6. 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.
7. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой. Прodelать всё с другой ноги.

**6 класс.** Предполагается дальнейшее развитие у учащихся умения подчеркнуть свою индивидуальность при исполнении упражнений, формирование навыков сотворчества с педагогом при постановке новых танцев.

### **Примерный перечень упражнений (по выбору)**

1. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
  - а) вперед, б) в сторону, в) назад.
2. Прыжки  
Temps saute по VI и I позициям.
3. Подскоки на месте и с продвижением.
4. Перескоки с ноги на ногу.  
”Пингвинчики”. Прыжки по I 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.

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

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.

## **V. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК**

### ***1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание***

Основными видами контроля обучающихся являются:

- текущий контроль,
- промежуточная аттестация,
- итоговая аттестация обучающихся.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля являются: систематичность и учёт индивидуальных особенностей обучающегося. Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы.

Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины и выявление отношения обучающегося к изучаемому предмету, организацию регулярных домашних занятий и повышение уровня освоения учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности обучающихся.

Текущий контроль осуществляется преподавателем регулярно в рамках расписания занятий обучающегося. На основании результатов текущего контроля выводятся четвертные, полугодовые, годовые оценки.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития обучающегося и уровень усвоения им программы на определенном этапе обучения.

По завершении изучения предмета «Гимнастика» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании школы.

В качестве форм текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся могут использоваться: контрольные уроки, зачёты, экзамены.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации проводятся в счёт аудиторного времени, предусмотренного на учебный

предмет. Содержание текущей, промежуточной и итоговой аттестации, а также условия их проведения разрабатываются образовательным учреждением и преподавателями самостоятельно.

## **2. Критерии оценок**

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной и итоговой аттестации, а также текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По результатам текущей, промежуточной и итоговой аттестации выставляются оценки:

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочётов, 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.
«незачёт» (без отметки)	отражает низкий уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

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.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года. При оценивании обучающегося, осваивающего общеразвивающую программу следует учитывать: формирование устойчивого интереса к танцевальному искусству, наличие исполнительской культуры, овладение практическими умениями и навыками в различных видах танцевально-исполнительской деятельности, степень продвижения обучающегося и успешность его личностных достижений.

## **VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

### ***1. Методические рекомендации педагогическим работникам***

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

В работе с учащимися преподаватель 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, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребёнка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо

известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика 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 уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока 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 преподавателя 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 учебный процесс.

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

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:

- ученик 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 трудоёмкости задания;

- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приёмов 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 даёт возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создаётся 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 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.

## **VII. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973

5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Terra спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004