

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КЛИНСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ  
им. П.И.ЧАЙКОВСКОГО»**

**ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ГИМНАСТИКА»  
дополнительной общеразвивающей  
общеобразовательной программы  
в области хореографического искусства  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»  
(3 года обучения)**

**г.о. Клин  
2023 г.**

«Рассмотрено»  
педагогическим советом  
МАОУ ДО «КДШИ  
им. П.И.Чайковского»  
Протокол № 2  
«30» августа 2023 г.

«Утверждаю» КДШИ  
Директор МАОУ ДО  
«КДШИ им. П.И.Чайковского»  
Сорокина Е.М.  
(подпись)  
«30» августа 2023 г.

Разработчик: Якобсон Ирина Юрьевна - преподаватель хореографических дисциплин, методист отделения «Хореографическое творчество» МАОУ ДО «КДШИ им. П.И.Чайковского»

Рецензент: Курылева Марина Семёновна - преподаватель хореографических дисциплин отделения «Хореографическое творчество» МАОУ ДО «КДШИ им. П.И.Чайковского»

## **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;*
- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *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**

- *Содержание изучаемого курса*
- *Учебно-тематический план;*
- *Годовые требования по классам;*

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

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

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

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

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

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

- *Список рекомендуемой методической литературы;*

## **I. Пояснительная записка**

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области изобразительного искусства в детских школах искусств.

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 танца.

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 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 классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Программа предназначена для детей в возрасте от 6,5 до 9,5 лет

### ***Срок реализации учебного предмета***

#### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическое творчество» (6,5-9 лет)**

№		1 год	2 год	3 год
1	Танец	1	1	1
		102		
2	Ритмика	1	1	1
		102		
3	Гимнастика	1	1	1
		012		
4	Постановка концертных номеров	1	1	1
		102		
5	Музыкальная грамота и слушание музыки	1	1	1
		102		
Часов в неделю		5	5	5
Всего часов		510		

***(34 недели в учебном году)***

Срок освоения программы по предмету «Гимнастика» составляет- 3 года. Продолжительность учебных занятий - 34 недели в год.

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

Общая трудоемкость учебного предмета «Гимнастика» при 3-летнем сроке обучения составляет 204 часов. Из них: 102 часов – аудиторные занятия, 102 – самостоятельная работа.

Еженедельная нагрузка: аудиторные занятия – 1 час в неделю, самостоятельные – 1 час в неделю.

### ***Сведения о затратах учебного времени***

Вид учебной нагрузки	Затраты учебного времени			Всего часов
	1-ый год	2-ой год	3-ой год	
Год обучения				
Количество недель	34	34	34	
Аудиторные занятия	34	34	34	102
Самостоятельная работа	34	34	34	102
Максимальная учебная нагрузка	68	68	68	204

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

Учебные занятия по учебному предмету «Гимнастика» проводятся в форме аудиторных занятий. Занятия осуществляется в форме групповых занятий численностью от 4 до 10 человек.

Продолжительность аудиторного занятия составляет 40 минут.

По заявлению родителя (законного представителя) учащегося в случаях, указанных в «положении о формах получения дополнительного образования в МАОУ ДО «КДШИ им. П.И.Чайковского» возможно осуществление аудиторных занятий дистанционно.

## **Цели и задачи учебного предмета «Гимнастика»**

**Целью** является овладение учащимися комплексом основных знаний, умений, навыков хореографического исполнителя, развитие творческих способностей ребёнка, повышение его культурного уровня. А так же обучение учащихся специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующих успешному освоению технически сложных движений.

**Задачи** необходимые для реализации этих целей необходимы следующие:  
*Обучающие:*

- развить природные способности ребёнка (слух, чувство ритма, координацию, пластичность);
- сформировать необходимые для занятий способности (выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве);
- развить образное мышление и желание импровизировать;
- обучить ребёнка владению своим телом;
- обучить элементам современного танца, соединению их в связки, комбинации и умению исполнять их в разных последовательностях;

*Воспитательные:*

- развить общую культуру учащихся;
- привить уважение к исполнительскому искусству других воспитанников;
- воспитать трудолюбие и дисциплину, коммуникабельность, ответственность и требовательность к себе;
- сформировать представление о коллективном творчестве, работе в коллективе.

*Развивающие:*

- укрепить здоровье учащихся путем повышения уровня их физических возможностей;
- развить физические качества (гибкость, пластичность, ловкость, координация);
- привить манеру исполнения в различных стилях современного танца;
- развить артистизм и эмоциональные качества;
- развить память, внимание, воображение.

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

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».

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

### ***Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Гимнастика»***

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету «Гимнастика» оборудованы балетными станками, зеркалами размером 7м x 2м, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.



## **II. Содержание учебного предмета «Гимнастика»**

### ***Содержание изучаемого курса***

В процессе обучения воспитываются правильные ощущения красоты движений, способность передать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, именно в танце дети смогут сочетать разностороннюю сложность с виртуозным исполнением и особой выразительностью, эмоциональностью, артистизмом. Поэтому требуются еще более качественный подход к специальной хореографической подготовке, основывающийся на принципах индивидуализации и опережающего развития.

Прежде всего, классический экзерсис – школа классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшейся на протяжении почти трех столетий. Это комплекс движений, в котором нет ни чего лишнего, случайного. Основная его задача заключается в том, чтобы путем подобранных, постоянно повторяемых и усложняющихся упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно, управлять своими движениями.

Необходимо расширять арсенал средств для достижения данных целей. В связи с этим хореографических отделениях школ искусств обязательно должны быть уроки партерной гимнастики. Целью, которых является развитие профессиональных учащихся.

В народно – характерном танце очень часто одновременно работают две ноги. Кроме того много движений, исполняемых на присогнутых ногах, на скачках, подскоках, резких приседаний, а также движений, исполняемых с ударами ног в пол. Поэтому несут в себе, прежде всего, большую нагрузку на ноги и позвоночник. Формирование техники телодвижений. Согласно концепции базовой подготовки компоненты подготовки включают в себя несколько комплексов ОФП и СФП охватывающих все основные уровни базовых двигательных навыков. Учитывая анатомо-физиологические особенности учащихся в каждой возрастной группе, необходимо подбирать комплексы упражнений для достижения оптимального результата.

Актуальность представляемой программы повышается в ситуации востребованности разработки и введения новых методик обучения хореографической культуре.

Целью обучения детей по данной программе является – овладение учащимися комплекса основных знаний, умений, навыков партерной

гимнастики. Данная программа позволяет расширить диапазон двигательных навыков у учащихся.

Для достижения поставленных целей обучения, предусмотрено решение следующих задач:

- *образовательных:*

1. формирование специальных знаний в области гимнастики для укрепления здоровья.
2. развитие эстетических качеств.

- *развивающих:*

1. укрепления здоровья занимающихся путем повышения уровня их физических возможностей,
2. соразмерное развитие физических качеств, в частности гибкости, ловкости, координации.

- *воспитательных:*

1. содействовать воспитанию у детей трудолюбия, коммуникабельности, взаимовыручки, дисциплинированности и требовательности к себе.
2. воспитывать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
3. развивать потребность в здоровом образе жизни.
4. привитие необходимых гигиенических навыков.

#### ***Учебно-тематический план***

<b>Тема</b>	<b>1 год обучения 1-2 полугодие часа/неделю</b>	<b>2 год обучения 3-4 полугодие часа/недел ю</b>	<b>2 год обучения 3-4 полугодие часа/неделю</b>
Специальная физическая подготовка, и общая физическая подготовка	15 мин	15 мин	15 мин
Развитие гибкости	15мин	15 мин	15 мин
Растяжка	10мин	10мин	10мин
<b>Итого</b>	<b>1 ч.</b>	<b>1 ч.</b>	<b>1 ч.</b>

## *Годовые требования по классам*

### **1ый год обучения**

Учащиеся должны овладеть (разучить) базовые упражнения:

1. Устойчивое положение на «сломано» подъем по I позиции.
2. Выполнить махи ногами вперед, в сторону натянутой ногой.
3. Выполнять подъем корпуса из положения «лежа на животе» не менее 6-раз.
4. Сидеть в «прямой» лягушке, стараясь прижать колени к полу.
5. Лежать в «обратной» лягушке, стараясь прижать таз к полу, удерживая при этом колени и стопы в фиксированном положении.
6. Разучить наклоны назад из положения «лежа на животе»
7. Выполнять подъемы корпуса вперед из И.п. лежа на спине, руки на груди «в замок» не менее 6-раз девочки, 8-10 мальчики.
8. Освоить положение «широкого » седа с разведенными носками.
9. Выполнять пружинные наклоны вперед к ногам из И.п. сед ноги вместе, руки вверх.
10. Шпагаты поперечный, правый, левый.

### **2ой год обучения**

1. Устойчивое положение на «ломаном» подъеме по I позиции сидеть 20 счетов.
2. Выполнять махи ногами вперед, в сторону натянутой ногой; с натянутой стопой.
3. Выполнять подъем корпуса из И.п. лежа на животе не менее 8-раз и удерживать 8 счетов в фиксированной позе.
4. Сидеть в «прямой лягушке» стараясь прижать колени к полу, одновременно с этим стараясь положить корпус на пятки, руками тянутся вперед фиксация позы 8-10 счетов.
5. Лежать в «обратной лягушке».
6. Выполнять наклоны назад из и.п. «лежа на животе», удерживая фиксированное положение не менее 8 счетов.
7. «Мостик» из положения лежа.

8. Выполнять подъемы корпуса вперед. Из и.п. лежа на спине, руки на груди «в замок» не менее 8раз девочки, 10-12рз мальчики. Выполнять 2-ве серии с перерывом в 10сек.
9. В И.п. «широкий сед» тянутся руками вперед, стараясь положить корпус на пол. (ноги натянуты)
10. Выполнять пружинные наклоны вперед к ногам из И.п. сед ноги вместе руки вверх.
11. «Складка» стараться прижать корпус к ногам; выполнять 6-8раз по 8счетов.
12. Шпагаты поперечный: И.п. упор присев выполнять поперечный шпагат 10раз по 10счетов. Шпагат на правую и левую ногу. И.п. стойка на правую и левую ногу колени правая(левая) впереди выворотном сначала фиксировать позу не менее 20счетов, стараясь удерживать ногу с натянутым коленом. Далее выполнять шпагат на правую «левую» ногу не менее 20 счетов 4-браз

### **3ой год обучения**

1. Устойчивое положение на «ломаном» подъеме по I позиции сидеть 20 счетов.
2. Выполнять махи ногами вперед, в сторону натянутой ногой; с натянутой стопой.
3. Выполнять подъем корпуса из И.п. лежа на животе не менее 8-раз и удерживать 8 счетов в фиксированной позе.
4. Сидеть в «прямой лягушке» стараясь прижать колени к полу, одновременно с этим стараясь положить корпус на пятки, руками тянутся вперед фиксация позы 8-10 счетов.
5. Лежать в «обратной лягушке».
6. Выполнять наклоны назад из и.п. «лежа на животе», удерживая фиксированное положение не менее 8 счетов.
7. «Мостик» из положения лежа.
8. Выполнять подъемы корпуса вперед. Из и.п. лежа на спине, руки на груди «в замок» не менее 8раз девочки, 10-12рз мальчики. Выполнять 2-ве серии с перерывом в 10сек.
9. В И.п. «широкий сед» тянутся руками вперед, стараясь положить корпус на пол. (ноги натянуты)
10. Выполнять пружинные наклоны вперед к ногам из И.п. сед ноги вместе руки вверх.
11. «Складка» стараться прижать корпус к ногам; выполнять 6-8раз по 8счетов.
12. Шпагаты поперечный: И.п. упор присев выполнять поперечный шпагат 10раз по 10счетов. Шпагат на правую и левую ногу. И.п. стойка на правую и левую ногу колени правая(левая) впереди выворотном сначала фиксировать позу не менее 20счетов, стараясь удерживать ногу с натянутым коленом. Далее выполнять шпагат на правую «левую» ногу не менее 20 счетов 4-браз

### Критерий оценки

«5» Базовые движения выполняются четко с натянутыми ногами.

«4» Базовые движения освоены, есть недочеты (колени в лягушке не лежат на полу; при наклоне назад из и.п. лежа на животе живот и бедра не касаются пола; махи выполняются «слабой» ногой и др.).

«3» Базовые движения не освоены, плохо разучены, стопы и колени не фиксируются, мышцы не задействованы.

### Критерии оценки:

	«5»		«4»		«3»
«прямая лягушка»	Колени на полу		Широкое разведение		колени вверх торчат
«обратная лягушка»	Таз на полу		До 10см до пола		Таз высоко вверх пахнет открывается
«широкий сед»	Корпус лежит на полу		10см до пола		Спина «круглая» больше 10 см до пола
«мостик»	Устойчивое положение «вестела на руках» пятки на полу		17-20см до ног		Более 20см до ног
«пресс»	10раз девочки 12раз мальчики		10раз девочки 12раз мальчики		6раз девочки 8раз мальчики
«удержание корпуса вверх»	Фиксация 8счетов высоко	позы спина	Есть позы 8счетов	фиксация менее	Подъем спины с трудом низкое положение корпуса
Шпагат: не оценивается на оценку; продолжать тянутся.					

### **III. 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;
- 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.

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

#### ***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. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся в полугодиях учебных занятий в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

### ***Критерии оценок***

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и 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 итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

<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 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
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный 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.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

### ***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 ребенка. 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.

### ***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 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 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 по количеству 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.

## **VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
2. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975 г.
3. Бирюк Е.В., Овчиникова Н.А.- Особенности физический подготовки: Методические Рекомендации издательство КГИФК- 1991г.
4. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
5. Васильева Е.Д. Танец- М.: Искусство 1968 г.
6. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004
7. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
8. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
9. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
10. Методическая разработка для преподавателя «Партерная гимнастика» ДШИ №4 г. Екатеринбурга.
11. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
12. Найпак В.Д. Признание. Гимнастика: Ежегодник 1985 г.
13. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
14. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
15. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора П.А. Карпенко Москва 2003г.