

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЛЮБЕРЦЫ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Предметная область**

**ПО.01. «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНТЕЛЬСТВО»**

**Программа по учебному предмету  
ПО.01.УП.03 «ГИМНАСТИКА»**

Возраст детей: 5 – 9 лет  
Срок реализации: 2 года

г.о. Люберцы  
2026 г.

Педагогическим советом  
МУДО «ДХРШ» А.В. Шмелёва  
Протокол № 1  
« 26 » августа 2026 г.

Методическим Советом  
МУДО «ДХРШ» В.А. Шмелёва  
« 26 » августа 2026 г.

Директор МУДО «ДХРШ»  
Т.И. Тропина

« 26 » августа 2026 г.



Автор (составитель): Преподаватели высшей квалификационной категории –  
Пронина Юлия Борисовна, Субботина Мария Вячеславовна

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

### **II. Планируемые результаты освоения**

- *Срок реализации учебного предмета;*

### **III. Учебный план**

- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*

### **IV. Календарный учебный график**

### **V. Рабочие программы УП**

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

### **VI. Система, критерии оценок и форма промежуточной и итоговой аттестации результатов освоения программы "Хореографическое творчество" обучающимися**

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

### **VII. Программа творческой, методической и просветительской деятельности**

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*
- *Рекомендации по использованию методов организации и реализации образовательного процесса, направленных на обеспечение теоретической и практической подготовки;*
- *Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся*
- *Список основной литературы;*
- *Список дополнительной литературы;*
- *Список рекомендуемых для просмотра балетов и хореографических номеров*

## **I. Пояснительная записка**

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

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

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 движения.

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

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

### **Задачи:**

- 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.

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

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

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие 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».

### **4. 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 и многолетнем опыте.

## **5. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета**

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

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, шведскими стенками, зеркалами размером более 7м х 2м, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.

## **II. Планируемые результаты освоения**

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 координаций движений.

## **Срок реализации учебного предмета**

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от пяти лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года (1 – 2 классы).

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 завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- 1.1 ловкость;
- 1.2 гибкость;
- 1.3 сила мышц;
- 1.4 быстрота реакции;
- 1.5 координация движений.

## **III. Учебный план**

**1. Объем учебного времени,** предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика»:

Срок обучения – 2 года

**Таблица 1**

| <b>Срок обучения/количество часов</b>                      | <b>1-2 классы Количество часов</b> |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Максимальная нагрузка                                      | 130 часов                          |
| Количество часов на аудиторную нагрузку                    | 65 часов                           |
| Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу | 65 часов                           |
| Недельная аудиторная нагрузка                              | 2 часа                             |
| Недельная самостоятельная работа                           | 2 часа                             |
| Консультации (за 2 года)                                   | 4 часа                             |

**2. Форма проведения учебных аудиторных занятий:** мелкогрупповая (от 4 до 10 человек) рекомендуемая продолжительность урока – 35 минут в 1 классе и 40 минут во втором классе.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

#### **IV. Календарный учебный график**

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

**Таблица 2** Срок обучения – 2 года

| <b>Класс</b>                                             | <b>1</b> | <b>2</b> |
|----------------------------------------------------------|----------|----------|
| Продолжительность учебных занятий (в неделях)            | 32       | 33       |
| Количество часов на <b>аудиторные</b> занятия (в неделю) | 1        | 1        |

|                                                                               |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| Количество часов на <b>самостоятельную</b> работу (в неделю)                  | 1  | 1  |
| Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные) | 2  | 2  |
| Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные и самостоятельные)   | 64 | 66 |

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

*Виды внеаудиторной работы:*

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

Реализация программы по гимнастике обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным урокам по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Гимнастика» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

## **V. Рабочие программы УП**

### **Распределения учебных часов Первый год обучения**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Содержание тем и разделов</b>                | <b>Общее кол-<br/>во часов</b> |
|------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1.               | Поклон из I позиции для мальчиков и для девочек | 1                              |
| 2.               | Шаги с носка (марш) по кругу в разных темпах.   | 1                              |
| 3.               | Шаги по кругу на полупальцах и пятках.          | 1                              |

|     |                                                               |   |
|-----|---------------------------------------------------------------|---|
| 4.  | Шаги по кругу с высоко поднятыми коленями.                    | 1 |
| 5.  | Бег по кругу на полупальцах, бег с высоко поднятыми коленями. | 1 |
| 6.  | Боковой галоп (лицом в круг, спиной в круг, по диагоналям).   | 1 |
| 7.  | Подскоки по кругу и диагоналям.                               | 1 |
| 8.  | Комбинация с Demi-plie и releve по 1-ой позиции.              | 1 |
| 9.  | Упражнение для развития равновесия «Цапля».                   | 1 |
| 10. | Упражнение для развития равновесия «Ласточка».                | 1 |
| 11. | Партерная гимнастика: комплекс для стоп.                      | 1 |
| 12. | «Складочка» с сокращенной стопой.                             | 1 |
| 13. | Упражнения «Уголок» сидя.                                     | 1 |
| 14. | Упражнение «Лягушка» с наклоном корпуса.                      | 1 |
| 15. | Упражнение «Кошечка-собачка».                                 | 1 |
| 16. | Упражнение «Кошечка-собачка» с подъемом коги назад.           | 1 |
| 17. | Движение pique лежа на спине.                                 | 1 |
| 18. | Grand battement вперед лежа на спине.                         | 1 |
| 19. | Упражнение «Сфинкс» - сгибание и разгибание двух ног.         | 1 |
| 20. | Упражнение «Колечко».                                         | 1 |
| 21. | Упражнение «Лодочка».                                         | 1 |
| 22. | Пальчиковая гимнастика.                                       | 1 |
| 23. | Шпагат (поперечный).                                          | 1 |
| 24. | Наклоны корпуса в поперечном шпагате.                         | 1 |
| 25. | Упражнение «Орешек».                                          | 1 |
| 26. | Упражнение «Березка».                                         | 1 |
| 27. | Подготовка к продольному шпагату.                             | 1 |
| 28. | Танцевальная комбинация «Пяточка-носочек».                    | 1 |
| 29. | Port de bras.                                                 | 1 |
| 30. | Упражнение «Рыбка» сидя.                                      | 1 |
| 31. | Упражнение «Русалочка» из положения стоя на коленях.          | 1 |
| 32. | Упражнение «Ножницы» лежа на спине.                           | 1 |
| 33. | Упражнение «Ножницы» с повышением ног.                        | 1 |
| 34. | Шпагат из положения лежа на спине.                            | 1 |
| 35. | Упражнение «Сфинкс» с подъемом ноги назад.                    | 1 |
| 36. | Упражнение для развития гибкости «Змейка».                    | 1 |
| 37. | Упражнение «Корзиночка».                                      | 1 |
| 38. | Упражнение «Рыбка» из положения сидя с руками.                | 1 |
| 39. | Раскрытие ног в шпагат лежа на спине.                         | 1 |
| 40. | Мостик из положения лежа.                                     | 1 |

|     |                                                    |                |
|-----|----------------------------------------------------|----------------|
| 41. | Растяжка – упражнение «Лягушка» в парах.           | 1              |
| 42. | Упражнение «Лягушка» лежа на животе.               | 1              |
| 43. | Упражнение «Лягушка» лежа на животе с прогибом.    | 1              |
| 44. | Закачивание пресса в парах.                        | 1              |
| 45. | Port de bras – упражнение «Лебеди».                | 1              |
| 46. | Изучение port de bras по методике А.Я. Вагановой.  | 1              |
| 47. | Позиции рук – подготовительное положение.          | 1              |
| 48. | Port de bras – правильное положение кисти.         | 1              |
| 49. | Упражнение на внимательность.                      | 1              |
| 50. | Saute по VI позиции по линиям.                     | 1              |
| 51. | Трамплинные прыжки по одному.                      | 1              |
| 52. | Saute по VI позиции по одному.                     | 1              |
| 53. | Saute по VI позиции с хлопками.                    | 1              |
| 54. | Saute по I позиции.                                | 1              |
| 55. | Saute с поджатыми ногами по VI позиции.            | 1              |
| 56. | Port de bras – allonge.                            | 1              |
| 57. | Saute с сокращенной стопой (Упражнение «Пингвин»). | 1              |
| 58. | Упражнение на координацию.                         | 1              |
| 59. | Port de bras – I, II, III позиции.                 | 1              |
| 60. | Танцевальная импровизация.                         | 1              |
| 61. | Растяжка – поперечный шпагат с наклоном.           | 1              |
| 62. | Растяжка – продольный шпагат.                      | 1              |
| 63. | Упражнения на развитие устойчивости.               | 1              |
| 64. | Закрепление изученного материала.                  | 1              |
|     | <b>Итого</b>                                       | <b>64 часа</b> |

## Описание движений

### Первый год обучения

1.Поклон из 1-ой позиции для девочек (муз. размер  $\frac{3}{4}$ ) Выполняется на первом году обучения.

Руки во время поклона находятся на поясе, крепко прижаты к талии, педагог при помощи физического воздействия должен показать, как надо прижать ладонь, почувствовать небольшое напряжение мышц запястья.

Выполняется шаг с носка правой ноги в сторону, левая нога остаётся на носке в стороне, затем приставляется к правой ноге в 1-ую позицию и выполняется demi plie. Также поклон выполняется в левую сторону.

Поклон из 5-ой позиции для девочек(муз. Размер  $\frac{3}{4}$ ) Выполняется на

втором году обучения.

Руки во время поклона держат юбку с двух сторон и занимают положение чуть впереди корпуса, локти вытянуты.

Правая нога впереди, выполняется шаг с носка правой ноги, левая нога остаётся на носке в стороне, затем переводится в положение на пальцы за пятку правой ноги, выполняется *demi plie* и опускается в 5-ую позицию сзади правой ноги. Также поклон выполняется в левую сторону.

Поклон из 1-ой позиции для мальчиков (муз. Размер  $\frac{3}{4}$ ) Выполняется на первом и втором году обучения.

Руки находятся вдоль корпуса. Выполняется также как поклон у девочек, рука открывается в сторону, в положение 2-ой позиции и опускается вниз.

При выполнении поклона в правую сторону открывается правая рука, в левую сторону — левая рука.

### **Разминка по кругу**

#### **2. Шаги с носка в продвижении по кругу (марш) (муз. размер 2/4)**

Руки находятся на поясе, ладони прижаты, ноги во время продвижения выносятся вперёд над полом, пальцы и колени вытянуты, ноги опускаются на пол с пальцев на пятку.

#### **3. Шаги на полупальцах в продвижении по кругу. (муз. размер 2/4)**

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени во время движения вытянуты.

#### **4. Шаги на пятках в продвижении по кругу. (муз. размер 2/4)**

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Стопа во время движения сокращена, важно чтобы учащиеся выполняли каждый шаг точно под музыку, не семенили мелким шагом и не допускали отклонение корпуса вперёд.

#### **5. Шаги с высоко поднятыми коленями в продвижении по кругу. (муз. Размер 2/4)**

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени в согнутом

положении поднимаются вверх, пальцы ног вытянуты, стопа полностью опускается на пол, не допускается опускание стопы на полупальцы.

**6. Мелкий бег на полупальцах в продвижении по кругу.**(муз. размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени во время движения вытянуты, бег выполняется на полупальцах, не допускается бег на всей стопе.

**7. Бег с высоко поднятыми коленями в продвижении по кругу.**(муз. размер 2/4). Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени во время движения поднимаются вверх, пальцы ног вытянуты, бег выполняется на полупальцах, не допускается бег на всей стопе.

**8. Бег сгибая ноги назад в продвижении по кругу.**(муз. размер 2/4)

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени во время движения сгибаются назад, пальцы ног вытянуты, бег выполняется на полупальцах, не допускается бег на всей стопе

**9. Боковой галоп ( с правой и с левой ноги) (муз. размер 2/4)**

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Движение по кругу с правой ноги выполняется лицом в круг, с левой ноги — спиной в круг. Ноги соединяются во время прыжка в 6-ую позицию, не допускается продвижение по кругу лицом по направлению движения.

**10. Подскоки в продвижении по кругу. (муз. размер 2/4)**

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени поднимаются вверх, пальцы ног вытянуты, подскоки выполняются на полупальцах, не допускается выполнение этого движения на всей стопе.

**11. Demi plie по 1-ой позиции. (муз. размер 2/4)**

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Колени раскрываются в стороны, пятки находятся на полу.

**12. Releve из 1-ой позиции. (муз. размер 2/4)**

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Пятки поднимаются над

полом, колени вытянуты. При опускании пяток на пол не допускается сгибание коленного сустава и отведение пяток назад в положение 2-ой параллельной позиции.

### **13. Комбинация Demi plie и Releve (муз. размер 2/4)**

## **Партерная гимнастика**

### **Сидя на полу**

**14.** Одновременное, затем поочерёдное сокращение стоп по невыворотной позиции, пальцы ног тянутся к полу (муз. размер 2/4). Руки находятся на поясе, ладони прижаты, ноги вытянуты вперёд. Во время движения не допускается сгибание коленного сустава, спина сохраняет прямое положение (угол 90\* относительно пола)

**15.** Сгибание колена (муз. размер 2/4) Руки находятся на поясе, ладони прижаты, ноги вытянуты вперёд. Колено, направленное вверх, сгибается и подтягивается к грудной клетке, пальцы ног вытянуты и касаются пола, спина сохраняет прямое положение (90\* относительно пола). Правая и левая нога работает по очереди по 4-8 раз с каждой ноги.

**16.** Подъём одной ноги вверх от пола с вытянутыми пальцами по невыворотной позиции . (муз. размер 2/4). Руки находятся на поясе, ладони прижаты, ноги вытянуты вперёд. Правая и левая нога работает по очереди по 4-8 раз с каждой ноги. Во время движения не допускается сгибание коленного сустава, спина сохраняет прямое положение (угол 90\* относительно пола).

**17.** Наклоны корпуса к ногам (муз. размер  $\frac{3}{4}$ ). Руки раскрыты в стороны ладонями вниз, ноги вытянуты вперёд. Во время наклона руки переводятся вперёд и сохраняют одну параллельную линию с ногами, подбородок тянется вперёд, пальцы рук и ног вытянуты.

**18.** «Лягушка» (муз. размер  $\frac{3}{4}$  ). Ноги согнутые в коленях раскрыты в стороны, руки сцеплены пальцами и находятся под пальцами ног, спина сохраняет прямое положение. Корпус наклоняется вперёд в такой последовательности: нижняя часть живота — грудная клетка - голова, руки

согнутые в локтях опускаются на пол перед ногами. Корпус поднимается в исходное положение в такой последовательности : голова — грудная клетка — нижняя часть живота.

**19. Наклоны корпуса вправо и влево (боком)**(муз. размер 2/4). Ноги раскрыты с стороны, пальцы ног вытянуты и сохраняют выворотное положение, руки раскрыты в стороны, ладони направлены вниз. Во время наклона правая рука опускается на правую ногу, корпус ложится на правый бок, на правую ногу и левая рука опускается сверху на корпус, затем корпус выпрямляется, руки занимают положение в стороны ладонями вниз. Точно также выполняется наклон корпуса в левую сторону к левой ноге. Во время наклонов важно чтобы пальцы ног были вытянуты и направлены с стороны.

**20. Наклоны корпуса вправо и влево (лицом)** (муз. размер 2/4). Ноги раскрыты в стороны, пальцы ног вытянуты и сохраняют выворотное положение, руки раскрыты в стороны, ладони направлены вниз. Во время наклона корпус поворачивается лицом к правой ноге, руки опускаются вниз к ноге и создают прямую линию параллельно ноге, затем корпус выпрямляется, руки занимают положение в стороны ладонями вниз. Точно также выполняется наклон корпуса в левую сторону к левой ноге. Во время наклонов важно чтобы пальцы ног были вытянуты и направлены в стороны.

**21. Наклоны корпуса вперёд** (муз. размер 2/4). Ноги раскрыты в стороны, пальцы ног вытянуты и сохраняют выворотное положение, руки раскрыты в стороны, ладони направлены вниз. Корпус наклоняется вперёд к полу, подбородок тянется вперёд, спина сохраняет прямое положение параллельное полу, руки переводятся вперёд и создают одну прямую линию с корпусом. Во время наклонов важно чтобы пальцы ног были вытянуты и направлены в стороны.

**22. Наклоны корпуса вправо и влево (руки за головой)** (муз. размер 2/4). Ноги раскрыты в стороны, пальцы ног вытянуты и сохраняют выворотное положение. руки сцеплены пальцами за головой ближе к шее. Во время наклона вправо локоть правой руки достаёт до пола за правой ногой,

локоть левой руки направлен вверх, подбородок тянется вперёд. Точно также выполняется наклон корпуса в левую сторону. Во время наклонов важно чтобы пальцы ног были вытянуты и направлены в стороны, наклоны должны быть точно в стороны, не допускается сгибание корпуса вперёд и сведение локтей вперёд.

Во время всех движений сидя на полу педагог должен физически воздействовать на учащегося объяснив, как спина должна сохранять прямое положение : педагог должен взять учащегося за голову у основания двумя руками и слегка потянуть голову вверх, таким образом выпрямляя позвоночник.

### **Лёжа на полу на спине**

**23.** Подъём прямой ноги вверх (муз. размер  $3/4$ ). Ноги вытянуты вперёд, руки сцеплены пальцами за головой ближе к шее. Нога медленно поднимается от пола, колено выпрямлено, пальцы ног вытянуты, нога поднимается до уровня  $90^\circ$  относительно пола. Движение выполняется с правой и с левой ноги по очереди по 4-8 раз с каждой ноги, это движение можно выполнять в двух темпах - *adagio* и *grand battement*. Важно чтобы во время выполнения этого движения нога которая остаётся на полу сохраняла прямое положение, пальцы были вытянуты. Также это движение можно выполнять поднимая одновременно две ноги вверх, во время выполнения этого движения важно чтобы тазобедренные кости оставались на полу, пятки были вместе и между корпусом который находится на полу и ногами поднятыми вверх сохранялся угол  $90^\circ$ . Это движение выполняется в ритме *adagio*.

**24.** Подъём корпуса с пола (муз. размер  $3/4$ ). Ноги вытянуты вперёд, руки сцеплены пальцами за головой ближе к шее. Корпус поднимается с пола и занимает положение  $90^\circ$  относительно пола и ног, затем наклоняется вперёд к ногам, подбородок тянется вперёд, корпус поднимается от ног и опять занимает положение  $90^\circ$  относительно пола и затем опускается на пол на

спину в исходное положение. Во время этого движения важно чтобы колени были выпрямлены, пальцы ног вытянуты, пятки были вместе.

**25.** Подъём ног от пола и перекидывание ног через голову (муз. размер  $\frac{3}{4}$ ).

Ноги вытянуты вперёд, руки сцеплены пальцами за головой ближе к шее. Две ноги поднимаются с пола и занимают положение  $90^\circ$  относительно пола, пятки вместе, пальцы ног вытянуты, затем ноги перекидываются через голову, пальцы ног достают до пола, колени вытянуты, далее ноги возвращаются в положение  $90^\circ$  относительно пола и опускаются на пол в исходное положение. Во время всего движения руки сохраняют положение за головой.

#### **Лёжа на полу на животе**

**26.** «Лодочка» (муз. размер  $\frac{3}{4}$ ). Ноги и руки одновременно поднимаются с пола и сохраняют ровную параллельную линию относительно пола. Пальцы ног вытянуты, колени выпрямлены, пятки соединены вместе, подбородок тянется вперёд, пальцы рук и локти вытянуты.

**27.** «Колечко» (муз. размер  $\frac{3}{4}$ ). Корпус поднимается на руках от пола, локти выпрямляются, ноги раскрываются немного в стороны и сгибаются в коленях, плечи опускаются вниз. Голова и пальцы ног тянутся друг к другу.

**28.** Стоя на коленях, руки сцеплены пальцами за головой ближе к шее, пятки, пальцы ног, пятки и колени соединены вместе (муз. размер  $\frac{2}{4}$ ). Корпус опускается на пол вправо и влево от ног стоящих на коленях, Во время движения руки сохраняют положение за головой, пятки, пальцы, и колени находятся вместе, не допускается наклона корпуса вперёд и соединения локтей.

**29.** Стоя на коленях, усложнение предыдущего движения: после опускания на пол, подъём коленей и подтягивание их к грудной клетке, затем перевод ног на пол в противоположную сторону и подъём в положение стоя

на коленях, далее повторение движения и возвращение в исходное положение.

Поворот осуществляется в правую и в левую сторону(муз. размер 2/4).

### **Прыжки**

**30.** Прыжки saute по 6-ой позиции в продвижении(муз размер 2/4).

Руки находятся на поясе, ладони прижаты. Перед прыжком и после прыжка выполняется demi plie, пятки опускаются на пол, корпус сохраняет прямое положение. Во время прыжка ноги сохраняют 6-ую позицию.

**31.** Прыжки saute по 1-ой позиции в продвижении(муз. размер 2/4).

Используются все методические рекомендации предыдущего движения.

### **Второй год обучения**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Содержание тем и разделов</b>                  | <b>Общее кол-<br/>во часов</b> |
|------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1.               | Поклон из III позиции для мальчиков и для девочек | 1                              |
| 2.               | Шаги с носка (марш) по диагоналям.                | 1                              |
| 3.               | Мелкие шаги на полупальцах – «Лебедь».            | 1                              |
| 4.               | Шаги с хлопками в разных темпах.                  | 1                              |
| 5.               | Комбинация для развития стопы с хлопками.         | 1                              |
| 6.               | Складочка с одной ногой в «Лягушке».              | 1                              |
| 7.               | Упражнение «Медведь».                             | 1                              |
| 8.               | Хлопки по двум линиям – «Полька».                 | 1                              |
| 9.               | Растяжка ноги вперед лежа на спине.               | 1                              |
| 10.              | Мостик из положения стоя на коленях.              | 1                              |
| 11.              | Упражнение на силу пресса лежа в статике.         | 1                              |
| 12.              | Марш по точкам зала – 2, 4, 6, 8.                 | 1                              |
| 13.              | Продольный и поперечный шпагаты.                  | 1                              |
| 14.              | Grand battement вперед лежа на спине.             | 1                              |
| 15.              | Хлопки по линиям в комбинации с полькой.          | 1                              |
| 16.              | Марш по точкам зала – 7, 5, 3, 1.                 | 1                              |
| 17.              | Grand battement назад лежа на спине.              | 1                              |
| 18.              | Техники дыхания: диафрагма, ребра.                | 1                              |
| 19.              | Упражнение «Голубь».                              | 1                              |
| 20.              | Растяжка ноги в сторону лежа на боку.             | 1                              |
| 21.              | Закачка мышц спины в парах.                       | 1                              |
| 22.              | Упражнение на силу пресса «Цифры».                | 1                              |
| 23.              | Прыжки с переменой рук.                           | 1                              |

|     |                                                                   |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------|---|
| 24. | Комбинация с Demi-plie и releve по 1-ой позиции на середине зала. | 1 |
| 25. | Pas chasse по диагоналям.                                         | 1 |
| 26. | Растяжка ноги в сторону сидя в лягушке.                           | 1 |
| 27. | Grand battement в сторону лежа на боку.                           | 1 |
| 28. | Комбинация польки и марша.                                        | 1 |
| 29. | Pas chasse по диагоналям в парах.                                 | 1 |
| 30. | Галоп по диагоналям в парах.                                      | 1 |
| 31. | Комбинация с галопом и saute в парах.                             | 1 |
| 32. | Комбинация для развития стоп «Охота на моль».                     | 1 |
| 33. | Растяжка в парах.                                                 | 1 |
| 34. | Saute с окончанием в одно колено.                                 | 1 |
| 35. | Saute с окончанием в одно колено с хлопками.                      | 1 |
| 36. | Port de bras – чередование I и II позиций.                        | 1 |
| 37. | Упражнение на координацию с маршем.                               | 1 |
| 38. | Упражнение на координацию с saute по VI позиции.                  | 1 |
| 39. | Saute по VI позиции с поворотом на 1/8.                           | 1 |
| 40. | Saute по VI позиции с поворотом на 1/4.                           | 1 |
| 41. | Saute с разножкой.                                                | 1 |
| 42. | Saute с сокращенной стопой (Упражнение «Пингвин»).                | 1 |
| 43. | Отведение ноги в сторону лежа на спине.                           | 1 |
| 44. | Продольный шпагат с наклоном вперед.                              | 1 |
| 45. | Продольный шпагат с наклоном назад.                               | 1 |
| 46. | Упражнение на силу пресса «Маятник».                              | 1 |
| 47. | Grand battement назад с раскатом.                                 | 1 |
| 48. | Растяжка в парах.                                                 | 1 |
| 49. | Упражнение «Голубь» с наклоном вперед.                            | 1 |
| 50. | Port de bras – чередование I и II позиций.                        | 1 |
| 51. | Разогрев стоп в положении стоя «Лошадка».                         | 1 |
| 52. | Упражнение на координацию «Цапля» с переменной рук.               | 1 |
| 53. | Галоп в парах с переменной ног.                                   | 1 |
| 54. | Диафрагмальное дыхание лежа на спине.                             | 1 |
| 55. | Растяжка – поперечный и продольный шпагаты.                       | 1 |
| 56. | Упражнение «Лодочка» с раскатом и фиксацией позы.                 | 1 |
| 57. | Упражнение «Уголок» с опусканием корпуса.                         | 1 |
| 58. | Упражнение «Кобра» лежа на животе.                                | 1 |
| 59. | «Планка» на вытянутых руках с подъемом ноги.                      | 1 |
| 60. | Боковая планка с опорой на предплечье.                            | 1 |
| 61. | Танцевальная импровизация.                                        | 1 |
| 62. | Растяжка – продольный шпагат.                                     | 2 |

|     |                                      |                |
|-----|--------------------------------------|----------------|
| 63. | Упражнения на развитие устойчивости. | 1              |
| 64. | Закрепление изученного материала.    | 2              |
|     | <b>Итого</b>                         | <b>66 часа</b> |

## **Второй год обучения**

### **1. Поклон из III позиции (для девочек) (муз. размер 3/4)**

Поклон из 1-ой позиции (для мальчиков) (муз. Размер 3/4)

### **Разминка по кругу**

Используются движения со 2 по 12 первого года обучения и все методические рекомендации к ним.

**13. Шаг польки** (муз. размер 3.4). Для изучения этого движения необходимо выполнить подготовительные движения. Исходная позиция 5, шассе с правой ноги, сохраняя выворотность во время продвижения, шассе с левой ноги. Затем когда эти движения будут усвоены можно переходить к соединению шассе с правой ноги и шассе с левой ноги по одному с каждой ноги. Во время выполнения шага польки важно чтобы корпус всегда был направлен по ходу движения, не допускается поворотов корпуса вслед за ногой, пальцы ног вытянуты, колени выпрямлены.

### **14. Сочетание demi plie и releve из 1-ой позиции(муз. размер 2/4).**

## **Партерная гимнастика**

### **Сидя на полу**

**15.** Выполняется движение №18 из первого года обучения, стопы меняют положение на выворотное, пятки ног остаются вместе пальцы ног разведены в стороны.

**16.** Выполняется движение № 19 из первого года обучения.

**17.** Сгибание колена, разворот его к полу, возвращение в исходное положение (муз. размер 2/4). Ноги вытянуты вперёд, пятки соединены вместе, пальцы ног разведены в стороны и вытянуты, руки находятся на талии. ладони прижаты. Колено правой ноги сгибается и направляется вверх, пальцы ноги

касаются пола, колено опускается на пол в сторону и касается пола, колено возвращается в положение вверх и выпрямляется в исходное положение. Во время этого движения левая нога находится в вытянутом положении на полу, пальцы левой ноги вытянуты и направлены в сторону, спина сохраняет прямое положение. Это движение выполняется с правой и с левой ноги по очереди по 4-8 раз с каждой ноги.

**18.** Подъём прямой ноги вверх, перевод её через нерабочую ногу до пола на крест, выпрямление над полом и возвращение в исходное положение (муз. размер 2/4).

Ноги вытянуты вперёд, пятки соединены вместе, пальцы ног разведены в стороны и вытянуты, руки находятся на талии, ладони прижаты. Правая нога поднимается от пола вверх, сгибается в колене и опускается на пол через левую ногу на крест, пальцы вытянуты, поднимается с пола и вытягивается над полом, затем опускается на пол в исходное положение. Во время этого движения левая нога находится в вытянутом положении на полу, пальцы левой ноги вытянуты и направлены в сторону. Спина сохраняет прямое положение. Это движение выполняется с правой и с левой ноги по очереди по 4-8 раз с каждой ноги.

**21.** «Лягушка» Используются все методические рекомендации первого года обучения.

**22, 23, 24, 25** Используются движения первого года обучения с 23 по 26.

### **Лёжа на полу на спине**

**26.** Открывание ноги с сторону по принципу *battement tendu*. (муз. размер 2/4)

**27.** Подъём ноги от пола по принципу *battement jete*. ((муз. размер 2/4)

**28.** Подъём ноги по принципу *adagio*. (муз. размер 2/4)

**29.** Броски ног по принципу *grand battement*. (муз. размер 2/4)

### **Методические рекомендации для упражнений с 26 по 29.**

Упражнения для выработки выворотности:

Лёжа на полу: пятки соединены вместе, пальцы ног разведены в стороны, мизинцы на ногах находятся на полу, выполняется открывание ноги в сторону по полу по принципу *battement tendu* и возвращается в исходное положение при этом педагог помогает находясь у ног учащегося и поддерживая рабочую ногу, немного вытягивая её вперёд, напоминая учащемуся что нерабочая нога находится рядом в выворотном положении неподвижна, также важно чтобы ягодичные мышцы при этом находились на полу и тазобедренные кости сохраняли ровную линию. В последствии это движение явится прочным фундаментом для выполнения *battement tendu* у станка и на середине, также это движение способствует скорейшему выучиванию русских ходов, «моталочки» по предмету «Народный танец» движение будет выполняться грамотно и выворотно.

Из этого положения можно проучивать *battement jete* комбинируя с предыдущим движением: нога открывается по полу в сторону, возвращается в исходное положение и поднимается вперёд на 25\* , возвращается обратно. Когда будет усвоено это упражнение подъём ноги вперёд нужно увеличить до 90\*, под прямым углом к корпусу, при этом также педагог путём физического усилия объясняет учащемуся как происходит подъём ноги, ягодичные мышцы остаются на полу, тазобедренные кости сохраняют ровную линию, при этом рабочая нога сохраняет выворотное положение, пальцы ног вытянуты, пятка направлена вверх. В дальнейшем это упражнение облегчит выучивание таких движений у станка как *adagio* и *grand battement*.

**30.** Подъём корпуса с пола, наклон корпуса вперёд к ногам, подъём корпуса от ног, и опускание корпуса на пол, подъём двух ног вверх, перекидывание ног через голову до пола, возвращение ног вверх и опускание ног в исходное положение (муз. размер 2/4).

Методические рекомендации приведены далее.

### **Лежа на полу на животе**

**31.** Подъём ноги назад по принципу *battement jete*. (муз. размер 2/4)

Методические рекомендации приведены далее.

**32.** «Лодочка» Используются все методические рекомендации первого года обучения.

**33.** «Колечко» Используются все методические рекомендации первого года обучения.

**34.** Полушпагат , шпагат(муз. размер 2/4) Методические рекомендации приведены далее.

### **Прыжки**

**35.** Прыжки saute по 1-ой позиции. Используются все методические рекомендации первого года обучения.

**36.** Поджатые прыжки по 6-ой позиции. Используются все методические рекомендации первого года обучения.

### **Методические рекомендации для упражнения № 14, 15**

Важным фактором для развития выворотности является 5 позиция ног, педагог должен следить за правильным выполнением 5 позиции, не допускаются завалы на большие пальцы и на мизинцы, пятка точно должна стоять напротив пальцев ног, Педагог должен правильно показать выполнение позиции и путём физического воздействия соединить ноги учащегося в правильное положение. При выполнении 5 позиции педагог должен постоянно напоминать о правильности выполнения позиции.

Пример упражнения для развития выворотности:

Стоя на полу, 5 позиция, правая нога впереди, наклон корпуса вперёд, пальцы рук дотрагиваются до пола, колени остаются вытянутыми, стопы сохраняют положение 5 позиции, голова продолжает наклон. кончик носа дотрагивается до колена правой ноги, голова поднимается вперёд, пальцы рук остаются на полу, колени остаются вытянутыми, корпус выпрямляется. Упражнение повторяется несколько раз, ноги меняют положение 5 позиция левая нога впереди, когда учащиеся запомнят последовательность выполнения

упражнения, можно его усложнить: педагог поддерживает учащегося за тазобедренные кости, не позволяя при наклоне отклоняться назад, таким образом в работе участвуют мышцы передней поверхности бедра, мышцы подколенного сустава, и мышцы ахилла. Движение позволяет развить выворотность, устойчивость и растянуть мышцы подколенного сустава. Также наклоны корпуса могут выполняться и по первой выворотной позиции.

### **Методические рекомендации для упражнения № 31**

Ещё один пример для развития выворотности, а в дальнейшем для правильного выполнения *battement tendu* и *battement jete* у станка и на середине, а также для проучивания русских ходов по предмету «Народный танец».

Движение выполняется лежа на животе, руки сложены перед собой : одна ладонь лежит на полу, другая на руке лежащей на полу, подбородок опущен на сложенные руки. Перед движением педагог должен объяснить о положении корпуса, грудная клетка полностью лежит на полу, также прижаты к полу тазобедренные кости, пятки соединены в выворотном положении, пальцы ног разведены в стороны и прижаты к полу. Выполняется подъём ноги вверх на 25\*, пальцы ноги вытянуты, пятка направлена к полу при этом тазобедренная кость остаётся на полу. Движение имитирует движение *battement tendu*. назад в положении стоя на полу. На начальной стадии выполнения этого движения педагог должен физическим усилием показать как должна работать нога и как оставаться тазобедренная кость на полу. Когда учащиеся освоят выполнение подъёма ноги на 25\*, высоту подъема нужно увеличивать это поможет в дальнейшем выполнять *adagio* и *grand battement* назад выворотно.

Необходимыми данными которыми должен обладать учащийся хореографической школы является гибкость в трёх направлениях : вперёд, назад, в стороны. Один из приведённых выше примеров позволяет развить гибкость в направлении вперёд - это наклоны корпуса из 5 позиции.

Следующий пример позволяет развить гибкость в направлении назад, а также развить мышцы поясничного отдела и укрепление и растяжку мышц передней поверхности бедра.

### **Методические рекомендации для упражнения № 34**

Движение выполняется в положении на колене. Учащийся становится на колени и правую ногу вытягивает назад. При этом левая ягодичная мышца опускается на пятку левой ноги согнутой в колене, руки занимают положение в стороны ладонями вниз. Первая часть упражнения : небольшие наклоны корпуса назад, руки сохраняют прямую линию относительно пола. Вторая часть упражнения : нога вытянутая назад начинает сгибаться в колене вверх с вытянутыми пальцами ног под прямым углом относительно пола. Третья часть упражнения : наклоны корпуса вперёд, руки сохраняют ровную линию над полом, нога вытянутая сзади сохраняет ровное положение и вытянутые пальцы ног. При выполнении всех трёх частей этого упражнения необходимо не допускать скашивания стопы расположенной под ягодичной мышцей, поднимания этой стопы на полупальцы, съезжания на пол ягодичной мышцы, заваливания корпуса на пол. Упражнение выполняется с двух ног.

### **Методические рекомендации для упражнения № 30**

Пример для развития гибкости в направлении вперёд, для развития гибкости верхнего позвоночного отдела, а также для укрепления мышц пресса.

Движение выполняется лежа на полу. на спине. Руки учащегося находятся за головой в области шеи, ноги вытянуты, пятки соединены. пальцы разведены в стороны и вытянуты. Учащийся выполняет подъём корпуса с пола под углом 90° относительно ног, далее выполняет наклон корпуса вперёд к ногам при этом подбородок тянется к коленям, руки сохраняют положение за головой, далее подъём корпуса в предыдущее положение и опускание корпуса на пол в первоначальное положение, далее подъём двух ног от пола под углом 90° относительно пола и перевод двух ног за голову при этом руки сохраняют

положение за головой, ноги вытянуты и сохраняют выворотное положение, далее перевод ног в предыдущее положение и опускание ног на пол.

При выполнении этого движения педагог должен следить и не допускать соединения пальцев ног. При подъёме ног не допускать подъёма тазобедренных костей и следить за сохранением угла 90° при возвращении ног из положения за головой.

Все вышеизложенные упражнения успешно используются в процессе обучения учащихся хореографической школы и способствуют скорейшему выучиванию сложных танцевальных комбинаций в дальнейшем.

## **VI. Система, критерии оценок и форма промежуточной и итоговой аттестации результатов освоения программы "Хореографическое творчество" обучающимися**

### **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. 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 оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

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

## **2. 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:

**Таблица 3**

| <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<br>(«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.                                          |

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 ученика;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## **VII Программа творческой, методической и просветительской деятельности**

### **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 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.

## **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 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.

### **3. 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.

#### **4. 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». Терра 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