

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ИМ. М.А. БАЛАКИРЕВА»
ВАХИТОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Предметная область
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**Программа по учебному предмету
ПО.01.УП.02. ГИМНАСТИКА**

Казань

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. 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 нотной и методической литературы
 - Список рекомендуемой нотной литературы;
 - Список рекомендуемой методической литературы

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 заключается в подготовке учеников к успешному освоению движений танца с помощью специальных упражнений.

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.

2. Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»

Срок освоения программы для детей, поступивших в ДШИ им. М.А. Балакирева в 1 класс на срок обучения – 5 лет, составляет 1 год (в 1 классе).

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс на срок обучения – 8 лет, составляет 2 года (1-2 классы).

3. **Объем учебного времени**, предусмотренный учебным планом ДШИ на реализацию предмета «Гимнастика»:

Таблица 1 Срок обучения – 5 лет

Форма занятий	1 класс
Максимальная учебная нагрузка в часах	66 часов
Количество часов на аудиторные занятия	33 часа
Количество часов на внеаудиторные (самостоятельную) занятия	33 часа
Недельная аудиторная нагрузка	2 часа
Недельная самостоятельная работа	2 часа
Консультации	2 часа

Таблица 2 Срок обучения – 8 лет

Форма занятий	1 класс	2 класс
Максимальная учебная нагрузка в часах	130 часов	
Количество часов на аудиторные занятия	32 часа	33 часа
Количество часов на внеаудиторные (самостоятельную) занятия	32 часа	33 часа
Недельная аудиторная нагрузка	2 часа	2 часа
Недельная самостоятельная работа	2 часа	2 часа
Консультации (за 2 года)	4 часа	

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), продолжительность урока – 45 минут. Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

5. Цели и задачи учебного предмета «Гимнастика»

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;
- 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;
- 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 со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства «Хореографическое творчество».

6. 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».

7. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

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

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

8. 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 станками, зеркалами размером 7м х 2м, для проведения занятий необходимо музыкальное сопровождение.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГИМНАСТИКА»

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

Таблица 3 Срок обучения - 5 лет

	Распределение по годам обучения	
Класс	1	
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	
Общее количество часов на аудиторные занятия	33	
Количество часов на самостоятельную работу (в неделю)	1	
Общее количество час на неаудиторную (самостоятельную) работу	33	
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2	
Общее максимальное количество часов (аудиторные и самостоятельные)	66	

Таблица 4
Срок обучения - 8 лет

	Распределение по годам обучения	
Класс	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1
Количество часов на самостоятельную работу (в неделю)	1	1
Максимальное количество часов занятий	2	2

в неделю (аудиторные и самостоятельные)		
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.

2. 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 завершенности работы по освоению движений гимнастики.

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

Срок обучения – 5 лет

1 класс

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

Задачи:

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

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса

1. Упражнения для стоп:

1. Шаги:

- а) на всей стопе;
- б) на полупальцах.

2. И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки сзади: сокращение и вытягивание стопы по VI позиции, одновременно две стопы, затем поочередно.

3. И.П. лежа на спине, руки вытянуты в стороны: круговые движения стопами - вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. Упражнение «обезьянка»

И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки сзади: сжать пальцы ног по VI позиции, вытянуть стопы по VI позиции, снова вернуть предыдущее положение, сократить стопы по VI позиции.

5. И.П. сидя на пятках, спина круглая: перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

6. Releve на полупальцах в VI позиции:

- а) у станка;
- б) на середине;

в) в plie.

7. И.П. стоя лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полупалец» (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на «подъем» и вернуть ногу в исходную позицию, тоже в другой ноге.

2. Упражнения на выворотность

1. И.П. лежа на спине, руки вытянуты в стороны: развернуть ноги из VI позиции в I.

2. И.П. лежа на животе, руки вытянуты в стороны: ноги в I позиции - удержание.

3. И.П.

а) сидя на полу;

б) лежа на полу, правая нога вытянута вперед, левая стопа в захвате с внутренней стороны голени: выпрямить ногу в потолок, при этом корпус держать максимально прямо, тоже с другой ноге.

4. И.П. сидя у стены, ноги согнуты в коленях, подтянуты их к груди: захватить носки стоп руками с внутренней стороны голени, сохраняя I позицию, выпрямить ноги, а) вперед; б) в потолок.

5. И.П. лежа на спине, руки вытянуты в стороны: подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. Упражнение «Складочка»

И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки сзади: наклон вперед,

а) по VI позиции;

б) по I позиции с обхватом рук за стопы.

2. И.П. упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков): перейти в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

3. И.П. сидя на пятках, спина круглая, руки вытянуты вперед: перейти в положение упор согнувшись на подъемах.

4. Упражнение «roll down» и «roll up»

И.П. основная стойка: последовательный волнообразный прогиб (скручивание) в положение наклон вперед (прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника), тоже движение в обратном порядке.

4. И.П. глубокое plie по II позиции, руки захватывают стопы с внутренней стороны голени: сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Развитие гибкости назад

1. Упражнение «сфинкс»

И.П. лежа на животе, руки в упоре на уровне плеч: port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз.

2. И.П. лежа на животе, руки в упоре на уровне плеч: port de bras на вытянутых руках.

3. Упражнение «змейка»

И.П. сидя на пятках, спина круглая, руки вытянуты вперед: проскользить грудной клеткой по полу вперед, перейти в положение port de bras на вытянутых руках, вернуться в исходное положение тем же способом.

4. Упражнение «колечко»

И.П. лежа на животе, руки в упоре на уровне плеч: наклон с глубокое port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

5. Упражнение «корзиночка»

И.П. лежа на животе, взяться руками за стопы: сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить за ровным положением рук и ног в воздухе).

6. Упражнение «Полумост»

И.П. стоя на коленях, руки вытянуты вверх: прогнуться назад до полного касания пола руками, вернуться в исходное положение.

7. Упражнение «Мост из положения лежа»

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в упоре около ушей, пальцы рук направлены к плечам: опираясь на ноги и руки подняться и войти в положение «мост», вернуться в исходное положение.

8. Упражнение «Мост из положения стоя»

И.П. основная стойка, руки вытянуты вверх: прогнуться назад и опуститься на «мостик», вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. И.П. лежа на полу, руки вытянуты в стороны ладонями вниз: ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить.

2. И.П. лежа на полу, ноги согнуты, руки за головой в замке: подъем туловища к ногам.

3. Упражнение «уголок»

И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в стороны: колени подтянуть к груди.

И.П. лежа на полу, руки в стороны: одновременный подъем туловища и прямых ног в потолок.

4. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

5. Упражнение «качалочка»

И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки вверх: наклон вперед, обхватить голени руками, вернуться в исходное положение, перейти в положение лежа и затем в положение «Стойка на лопатках с поддержкой под спину», вернуться в исходное положение.

6. И.П. лежа на спине, руки в стороны: battements releve lent двух ног на 90°, опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. И.П. лежа на животе, руки за головой в замке, ноги в выворотном положении: подъем и опускание туловища.

2. Упражнение «самолет»

И.П. лежа на животе, руки в стороны: одновременное подъем и опускание ног и туловища.

3. Упражнение «лодочка»

И.П. лежа на животе, руки вытянуты вверх: перекаты на животе вперед и обратно.

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

5. Упражнение «Стойка на груди»

И.П. лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища, ноги в выворотном положении: подъем и опускание ног и нижней части туловища.

6. «Упражнение в парах»

И.П. лежа на животе, руки в стороны, партнер придерживает за колени: подъем и опускание туловища.

7. И.П. лежа на животе, руки за головой в замке, ноги и руки приподняты над полом: мелкая работа ног (ножницы).

7. Упражнения на развитие шага.

1. Упражнение «бабочка»

И.П. сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, руками держим стопы вместе: плавное покачивание ног, стремимся положить колени на пол.

2. battements releve lent

И.П. лежа на полу: battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.

3. Упражнение «Лягушка»

И.П. лежа на животе, колени согнуты и разведены в стороны, пальцы ног вместе, упор на локти рук: удержание.

4. И.П. лежа на животе, колени согнуты и разведены в стороны, пальцы ног вместе, упор на локти рук: поочередное выпрямление ног.

5. И.П. лежа на спине, руки в стороны: battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до поперечного шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.

6. Упражнение «прямой полушпагат»

И.П. сидя на «прямом полушпагате»: повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за бедро, правая рука отведена за спину, тоже с другой ноги.

7. Упражнение «шпагаты»

Прямой (на правую и левую ноги), поперечный.

8. Упражнение «переходы через поперечный шпагат»

И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в стороны: развести ноги в поперечный шпагат, лечь на живот, через rond собрать ноги вместе, войти в положение лежа на животе, выполнить упражнение в обратном порядке.

9. И.П. лежа на полу: battement developpe правой ногой во всех направлениях, с сокращенной стопой, захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

10. Упражнение «равновесие в захват» (вперед, в сторону, назад)

И.П. стоя у станка: захватить правую пятку правой рукой с внутренней стороны голени, вытянуть ногу, а) вперед, б) в сторону, тоже с другой ноги; вытянуть правую руку вверх, battement developpe левой ногой назад, захватить правый голеностоп левой рукой, вытянуть ногу вверх, тоже с другой ноги.

11. И.П. лежа на полу: grand battement jete по I позиции во всех направлениях.

8. Прыжки

1. Temps sauté по VI и I позициям.

2. «Кузнечики»

Подскоки на месте и с продвижением.

3. Прыжки с поджатыми ногами.

4. «Разножка»

Прыжки с разведением ног в сторону.

5. «Чупа-чупс»

Прыжок на месте с поворотом, прямые ноги, руки вытянутым вверх.

6. «Галоп»

Приставные прыжки с продвижением, с обеих ног, вперед и назад.

7. «Олень»

Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

8. Прыжок в шпагат.

9. «Касаясь в кольцо»

Прыжок «олень» с согнутым сзади коленом.

Срок обучения – 8 лет

1 класс

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

Задачи:

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

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса

1. Упражнения для стоп:

1. Шаги:

а) на всей стопе;

б) на полупальцах.

2. И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки сзади: сокращение и вытягивание стопы по VI позиции, одновременно две стопы, затем поочередно.

3. И.П. лежа на спине, руки вытянуты в стороны: круговые движения стопами - вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. Упражнение «обезьянка»

И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки сзади: сжать пальцы ног по VI позиции, вытянуть стопы по VI позиции, снова вернуть предыдущее положение, сократить стопы по VI позиции.

5. И.П. сидя на пятках, спина круглая: перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

6. Releve на полупальцах в VI позиции:

- а) у станка;
- б) на середине;
- в) в рlie.

7. И.П. стоя лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полупалец» (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на «подъем» и вернуть ногу в исходную позицию, тоже в другой ноге.

2. Упражнения на выворотность

1. И.П. лежа на спине, руки вытянуты в стороны: развернуть ноги из VI позиции в I.

2. И.П. лежа на животе, руки вытянуты в стороны: ноги в I позиции - удержание.

3. И.П. сидя на полу, правая нога вытянута вперед, левая стопа в захвате с внутренней стороны голени: выпрямить ногу в потолок, при этом корпус держать максимально прямо, тоже с другой ноге.

4. И.П. сидя у стены, ноги согнуты в коленях, подтянуты их к груди: захватить носки стоп руками с внутренней стороны голени, сохраняя I позицию, выпрямить ноги вперед.

5. И.П. лежа на спине, руки вытянуты в стороны: подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. Упражнение «Складочка»

И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки сзади: наклон вперед, а) по VI позиции; б) по I позиции с обхватом рук за стопы.

2. И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в стороны: наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

3. И.П. упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков): перейти в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. И.П. сидя на пятках, спина круглая, руки вытянуты вперед: перейти в положение упор согнувшись на подъемах.

5. Упражнение «roll down» и «roll up»

И.П. основная стойка: последовательный волнообразный прогиб (скручивание) в положение наклон вперед (прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника), тоже движение в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад

1. Упражнение «сфинкс»

И.П. лежа на животе, руки в упоре на уровне плеч: port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз.

2. И.П. лежа на животе, руки в упоре на уровне плеч: port de bras на вытянутых руках.

3. Упражнение «змейка»

И.П. сидя на пятках, спина круглая, руки вытянуты вперед: проскользнуть грудной клеткой по полу вперед, перейти в положение port de bras на вытянутых руках, вернуться в исходное положение тем же способом.

4. Упражнение «колечко»

И.П. лежа на животе, руки в упоре на уровне плеч: наклон с глубокое port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

5. Упражнение «корзиночка»

И.П. лежа на животе, взяться руками за стопы: сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить за ровным положением рук и ног в воздухе).

6. Упражнение «Полумост»

И.П. стоя на коленях, руки вытянуты вверх: прогнуться назад до полного касания пола руками, вернуться в исходное положение.

5. Упражнение «Мост из положения лежа»

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в упоре около ушей, пальцы рук направлены к плечам: опираясь на ноги и руки подняться и войти в положение «мост», вернуться в исходное положение.

6. Упражнение «Мост из положения стоя»

И.П. основная стойка, руки вытянуты вверх: прогнуться назад и опуститься на «мостик», вернуться в исходное положение.

7. И.П. стоя на коленях: скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, левой рукой отталкиваться от правого бедра, тоже в другую сторону.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. И.П. лежа на полу, руки вытянуты в стороны ладонями вниз: ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить.

2. И.П. лежа на полу, ноги согнуты, руки за головой в замке: подъем туловища к ногам.

3. Упражнение «уголок»

И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в стороны: колени подтянуть к груди.

И.П. лежа на полу, руки в стороны: одновременный подъем туловища и прямых ног в потолок.

4. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

5. Упражнение «качалочка»

И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки вверх: наклон вперед, обхватить голени руками, вернуться в исходное положение, перейти в положение лежа и затем в положение «Стойка на лопатках с поддержкой под спину», вернуться в исходное положение.

6. И.П. лежа на спине, руки в стороны: battements releve lent двух ног на 90°, опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. И.П. лежа на животе, руки за головой в замке, ноги в выворотном положении: подъем и опускание туловища.

2. Упражнение «самолет»

И.П. лежа на животе, руки в стороны: одновременное подъем и опускание ног и туловища.

3. Упражнение «лодочка»

И.П. лежа на животе, руки вытянуты вверх: перекаты на животе вперед и обратно.

4. Отжимания от колен (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

5. И.П. основная стойка, руки вверх: наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами, поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор лежа, проделать движение в обратном порядке до исходного положения.

6. «Упражнение в парах»

И.П. лежа на животе, руки в стороны, партнер придерживает за колени: подъем и опускание туловища.

7. И.П. лежа на животе, руки за головой в замке, ноги и руки приподняты на полом: мелкая работа ног (ножницы).

7. Упражнения на развитие шага.

1. Упражнение «бабочка»

И.П. сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, руками держим стопы вместе: плавное покачивание ног, стремимся положить колени на пол.

2. И.П. лежа на полу: battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.

3 Упражнение «Лягушка»

И.П. лежа на животе, колени согнуты и разведены в стороны, пальцы ног вместе, упор на локти рук: удержание.

4. И.П. лежа на животе, колени согнуты и разведены в стороны, пальцы ног вместе, упор на локти рук: поочередное выпрямление ног.

5. И.П. лежа на спине, руки в стороны: battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до поперечного шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.

6. Упражнение «прямой полушпагат»

И.П. сидя на «прямом полушпагате»: повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за бедро, правая рука отведена за спину, тоже с другой ноги.

7. Упражнение «шпагаты»

Прямой (на правую и левую ноги), поперечный.

8. Упражнение «переходы через поперечный шпагат»

И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в стороны: развести ноги в поперечный шпагат, лечь на живот, через rond собрать ноги вместе, войти в положение лежа на животе, выполнить упражнение в обратном порядке.

9. И.П. лежа на полу: battement developpe правой ногой во всех направлениях, с сокращенной стопой, захватить ее правой рукой, тоже с другой ноги.

10. Упражнение «равновесие в захват» (вперед, в сторону, назад)

И.П. стоя у станка: захватить правую пятку правой рукой с внутренней стороны голени, вытянуть ногу, а) вперед, б) в сторону, тоже с другой ноги; вытянуть правую руку вверх, battement developpe левой ногой назад, захватить правый голеностоп левой рукой, вытянуть ногу вверх, тоже с другой ноги.

11. И.П. лежа на полу: grand battement jete по I позиции во всех направлениях.

8. Прыжки

1. Temps sauté по VI и I позициям.

2. «Кузнечики»

Подскоки на месте и с продвижением.

3. Прыжки с поджатыми ногами.

4. «Разножка»

Прыжки с разведением ног в сторону.

5. «Чупа-чупс»

Прыжок на месте с поворотом, прямые ноги, руки вытянутым вверх.

6. «Галоп»

Приставные прыжки с продвижением, с обеих ног, вперед и назад.

7. «Олень»

Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

8. Прыжок в шпагат.

9. «Касаясь в кольцо»

Прыжок «олень» с согнутым сзади коленом.

2 класс

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

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;

- развитие координации за счет усложнения и разнообразия выполняемых физических упражнений;

- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 класса

1. Упражнения для стоп

1. Шаги:

- а) на всей стопе;
- б) на полупальцах,
- в) на подъемах у стены.

2. И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки сзади: сокращение и вытягивание стопы

- а) по VI позиции;
- б) по I позиции, одновременно две стопы, затем поочередно.

3. И.П. лежа на спине, руки вытянуты в стороны: круговые движения стопами - вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. Упражнение «обезьянка»

И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки сзади: сжать пальцы ног по VI позиции, вытянуть стопы по VI позиции, снова вернуть предыдущее положение, сократить стопы по VI позиции.

5. И.П. сидя на пятках, спина круглая: перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

6. И.П. сидя на подъемах, руки в упоре сзади: поднять вверх правую ногу, сократить стопу, вытянуть стопу, вернуться в исходное положение, тоже с другой ноги.

7. Releve на полупальцах, а) в VI позиции; б) в I позиции; в) во II позиции: а) на середине; б) в plie.

8. И.П. стоя лицом к станку: а) из VI позиции; б) из I позиции; в) из II позиции, поставить правую ногу на «полупалец» (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на «подъем» и вернуть ногу в исходную позицию, тоже в другой ноги.

9. И.П. основная стойка, руки в стороны:

а) из VI позиции; б) из I позиции; в) из II позиции, поставить правую ногу на «полупалец» (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на «подъем» и вернуть ногу в исходную позицию, тоже в другой ноги.

2. Упражнения на выворотность

1. И.П. лежа на спине, руки вытянуты в стороны: развернуть ноги из VI позиции в I.

2. И.П. лежа на животе, руки вытянуты в стороны: ноги в I позиции - удержание.

3. И.П. а) сидя на полу; б) лежа на полу, правая нога вытянута вперед, левая стопа в захвате с внутренней стороны голени: выпрямить ногу в потолок, при этом корпус держать максимально прямо, тоже с другой ноги.

4. И.П. сидя у стены, ноги согнуты в коленях, подтянуты их к груди: захватить носки стоп руками с внутренней стороны голени, сохраняя I позицию, выпрямить ноги, а) вперед; б) в потолок.

5. И.П. лежа на спине, руки вытянуты в стороны: подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

6. И.П. лежа на боку, одна рука под головой, вторая в упоре на уровне груди, ноги в I позиции приподняты над полом: мелкая работа ног (ножницы).

3. Упражнения на гибкость вперед

1. И.П. спиной к станку, держась за опору руками: пружинящие наклоны вперед, а) по I позиции; б) по II позициям (следить за прямой спиной).

2. Упражнение «Складочка»

И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки сзади: наклон вперед, а) по VI позиции; б) по I позиции с обхватом рук за стопы; в) с сокращенными стопами.

3. И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в стороны: наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

4. И.П. упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков): перейти в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

5. Упражнение «roll down» и «roll up»

И.П. основная стойка: последовательный волнообразный прогиб (скручивание) в положение наклон вперед (прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника), тоже движение в обратном порядке.

6. И.П. упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков): перейти в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах), встать на полупальцы, подняться в положение стоя с руками в III позиции, выполнить упражнение в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

7. И.П. глубокое plie по II позиции, руки захватывают стопы с внутренней стороны голени: сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

8. И.П. сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, руками держим стопы вместе: наклон вперед с прямыми руками, взгляд вперед в даль, удержание.

4. Развитие гибкости назад

1. Упражнение «сфинкс»

И.П. лежа на животе, руки в упоре на уровне плеч: port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз.

2. И.П. лежа на животе, руки в упоре на уровне плеч: port de bras на вытянутых руках.

3. Упражнение «змейка»

И.П. сидя на пятках, спина круглая, руки вытянуты вперед: проскользить грудной клеткой по полу вперед, перейти в положение port de bras на вытянутых руках, вернуться в исходное положение тем же способом.

4. Упражнение «колечко»

И.П. лежа на животе, руки в упоре на уровне плеч: наклон с глубокое port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, головой коснуться попы.

5. Упражнение «корзиночка»

И.П. лежа на животе, верхний захват руками за голеностопы: сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить за ровным положением рук и ног в воздухе), до полного выпрямления колен.

6. Упражнение «Полумост»

И.П. стоя на коленях, руки вытянуты вверх: прогнуться назад до захвата голени руками, вернуться в исходное положение.

6. Упражнение «Мост из положения стоя»

И.П. основная стойка, руки вытянуты вверх: прогнуться назад и опуститься на «мостик», вернуться в исходное положение.

7. И.П. стоя на коленях: скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, левой рукой отталкиваться от правого бедра, тоже в другую сторону.

8. И.П. упор стоя на коленях: grand battement jete назад:

а) прямой ногой;

б) в кольцо.

9. Упражнение «перекат через грудь» (вперед, назад)

И.П. лежа на полу, руки вдоль туловища: поднять ноги в потолок, перейти в положение стойка на груди, согнуть ноги и опустить стопы по обе стороны от головы, оттолкнуться руками и перейти в мост, подняться в положение основная стойка, выполнить упражнение в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. И.П. лежа на полу, руки вытянуты в стороны ладонями вниз: поднять ноги на 90° (в потолок) на 8 счетов и опустить в исходное положение на 8 счетов.

2. И.П. лежа на полу, ноги согнуты, руки за головой в замке: подъем туловища к ногам.

3. Упражнение «уголок»

И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в стороны: колени подтянуть к груди, удержание.

И.П. лежа на полу, руки в стороны: одновременный подъем туловища и прямых ног в потолок, удержание.

4. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

5. Упражнение «качалочка»

И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки вверх: наклон вперед, обхватить голени руками, вернуться в исходное положение, перейти в положение лежа и затем в положение «Стойка на лопатках без поддержки», вернуться в исходное положение.

6. И.П. лежа на спине, руки в стороны: battements releve lent двух ног на 90°, опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

7. И.П. лежа на спине, руки в замок перед собой, ноги в I позиции, верхняя часть туловища и ноги приподняты над полом: мелкая работа ног (ножницы).

8. И.П. лежа на спине, правая нога вытянута в потолок, левая - на полу, руки вытянуты над головой: подняться к ноге и дотянуться до стопы, тоже движение выполнить к другой ноге, затем к двум ногам.

9. И.П. лежа на спине, ноги в потолок, руки в стороны: подъем туловища к ногам с одновременным раскрытием ног в поперечный шпагат, руками коснуться пола впереди.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение «самолет»

И.П. лежа на животе, руки в стороны: одновременное подъем и опускание ног и туловища.

2. Упражнение «лодочка»

И.П. лежа на животе, руки вытянуты вверх: перекаты на животе вперед и обратно.

3. Отжимания от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №2).

4. И.П. лежа на животе, руки за головой в замке, ноги в выворотном положении: подъем и опускание туловища на 90°.

5. И.П. лежа на животе, руки вверх: подъем и опускание туловища, а) 4 счета; б) 8 счетов.

6. И.П. основная стойка, руки вверх: наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами, поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор лежа, удержание, проделать движение в обратном порядке до исходного положения.

7. И.П. лежа на животе, руки за головой в замке, ноги и руки приподняты на полом: мелкая работа ног (ножницы).

8. Упражнение «Стойка на груди»

И.П. лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища, ноги в выворотном положении: подъем и опускание ног и нижней части туловища.

9. Упражнение «Колечки»

И.П. лежа на животе, руки вверх: одновременный подъем рук в замке и согнутых ног в потолок.

7. Упражнения на развитие шага.

1. Упражнение «бабочка»

И.П. сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, руками держим стопы вместе: плавное покачивание ног, стремимся положить колени на пол.

2. И.П. лежа на полу: battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.

3 Упражнение «Лягушка»

И.П. лежа на животе, колени согнуты и разведены в стороны, пальцы ног вместе, упор на локти рук: удержание.

4. И.П. лежа на животе, колени согнуты и разведены в стороны, пальцы ног вместе, упор на локти рук: а) поочередное выпрямление ног; б) одновременное выпрямление ног.

5. И.П. лежа на спине, руки в стороны: battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до поперечного шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.

6. Упражнение «прямой полушпагат»

И.П. сидя на «прямом полушпагате»: поднять правую руки, верхний захват левой ноги правой рукой, удержание, тоже с другой ноги.

7. Упражнение «шпагаты»

Прямой (на правую и левую ноги), поперечный с планки.

8. Упражнение «переходы через поперечный шпагат»

И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в стороны: развести ноги в поперечный шпагат, лечь на живот, через rond собрать ноги вместе, войти в положение лежа на животе, выполнить упражнение в обратном порядке.

9. И.П. лежа на полу: *battement developpe* правой ногой во всех направлениях, с сокращенной стопой, захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой, тоже с другой ноги.

10. Упражнение «равновесие в захват» (вперед, в сторону, назад)

И.П. стоя на середине: захватить правую пятку правой рукой с внутренней стороны голени, вытянуть ногу, а) вперед, б) в сторону, тоже с другой ноги; вытянуть правую руку вверх, *battement developpe* левой ногой назад, захватить правый голеностоп левой рукой, вытянуть ногу вверх, тоже с другой ноги.

11. И.П. стоя у станка: *grand battement jete* по I позиции во всех направлениях.

8. Прыжки

1. *Temps sauté* по VI и I позициям.

2. «Кузнечики»

Подскоки на месте и с продвижением.

3. Прыжки с поджатыми ногами.

4. «Разножка»

Прыжки с разведением ног в сторону до полного поперечного каната.

5. «Чупа-чупс»

Прыжок на месте с поворотом, руки вытянутым вверх, а) прямые ноги; б) поджатые ноги.

6. «Галоп»

Приставные прыжки с продвижением, с обеих ног, вперед и назад.

7. «Олень с наскока»

Прыжки на месте в полушпагате с наскока.

8. «Шагом»

Прыжок в шпагат.

9. «Касаясь в кольцо с наскока»

Прыжки на месте, «олень» с согнутым сзади коленом до головы.

10. «Шагом в кольцо»

Прыжок с продвижением в шпагат с согнутым сзади коленом до головы.

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 координаций движений.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

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 ДШИ им. М.А. Балакирева Вахитовского района г. Казани.

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

2. Критерии оценок

ДШИ им. М.А. Балакирева Вахитовского района г. Казани 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 5

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.

2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает недостаточный 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.

V. 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 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. Рекомендации для выполнения 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 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

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. Силовые упражнения полезно сочетать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

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 «растяжки»;

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.

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца». Искусство, 1964
2. Ваганова А. «Основы классического танца». Искусство, 1936
3. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004
4. Говорова М.А., Плешкань А.В. «Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике». «Учебное пособие». М., 2001
5. Колтановский А., Брыкин А. «Общеразвивающие и специальные упражнения». М., 1973
6. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
7. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
8. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
9. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
10. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
11. Яковлев А.Л., Халиуллин Р.С. «Обучение школьников акробатическим упражнениям». «Методическая разработка для студентов факультета физической культуры и учителей». Казань, 2009