

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №12»
Ново-Савиновского района г. Казани

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МБУДО «ДШИ №12»
Протокол №1 от « 01 »_09_2022 г.

Директор МБУДО «ДШИ №12»
«ДШИ ВИ» Гржакова
Приказ №65а от «01»_09_2022 г.



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

**Предметная область
В.01. Вариативная часть**

**ПРОГРАММА
по учебному предмету
ВО.01. Гимнастика**

Организация - разработчик: МБУДО «ДШИ №12» Ново-Савиновского района г. Казани

Казань 2022 г

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;*
- *Цель и задачи 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;*

VI. Список литературы и средств обучения

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета вариативной части «Гимнастика» (далее – «Гимнастика» (вар.)), разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Пояснительная записка

Предмет «Гимнастика» (вар.) является дисциплиной вариативной части учебного плана дополнительной предпрофессиональной образовательной программы «Хореографическое творчество». Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика» (вар.), который расширяет учебный предмет обязательной части «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца. «Гимнастика» (вар.) дополняет и расширяет набор специальных упражнений промежуточными и более сложными упражнениями, что оказывает положительное воздействие на организм ребенка, способствует развитию двигательного аппарата и формированию необходимых двигательных навыков. За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Срок реализации учебного предмета

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

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета вариативной части «Гимнастика»:

Таблица 1

Срок обучения – 8 лет

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

Форма проведения учебных аудиторных занятий:

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

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:

- расширение 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» (вар.) неразрывно связан с учебным предметом обязательной части «Гимнастика», а также со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства

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.

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» (вар.) оборудованы балетными станками, шведскими стенками, зеркалами, для проведения занятий есть музыкальный центр и видеосъемочное оборудование.

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

Таблица 2

Срок обучения – 8(9) лет

Класс	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	3	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1

Количество часов на самостоятельную работу (в неделю)		
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)		
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные и самостоятельные)		

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» (вар.) распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

Требования по годам обучения

Упражнения для стоп

Теория. Понятия «стопа», «подъём», «полупальцы», «rond», «Releve»

Практика. 1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах; в) на пятках

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. Rond стопами наружу и вовнутрь.

4. Releve на полупальцах в VI позиции у станка;

5. Упражнения на подъемы.

Упражнения на выворотность

Теория. Понятие «выворотность». Для чего нужна выворотность.

Практика.

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.

2. «Лягушка» лежа на животе;

3. «Бабочка»

4. «Буква «П»

Упражнения на гибкость вперед

Теория. Понятия «гибкость». Техника исполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика.

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. «Складочка» по I позиции

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

Развитие гибкости назад

Теория. Понятия «гибкость». Техника выполнения упражнений на развитие гибкости назад.

Практика.

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз «поза сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. «Колечко» с глубоким port de bras назад
4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.
5. «Ласточка»
6. «Дельфин»
7. «Корзиночка»

Силовые упражнения для мышц живота

Теория. Техника выполнения упражнений для мышц живота

Практика.

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. «Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди.
3. «Планка».
4. «Велосипед»

Силовые упражнения для мышц спины

Теория. Техника выполнения упражнений для мышц спины

Практика

1. "Самолет".
2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола
4. «Крокодил». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

Упражнения на развитие шага.

Теория. Понятие «шаг». Техника выполнения маховых движений

Практика

1. Лежа на полу, battement relevent на 90° по I позиции вперед.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.
3. Лежа на спине battement relevent двух ног на 90° (в потолок),
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

Прыжки

Теория. Техника выполнения прыжков.

Практика.

1. Temps leve sauté по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу
4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами

Раздел 10. Контрольный урок

Контрольный урок.

Содержание учебного плана второго года обучения

Упражнения для стоп

Теория. Техника выполнения упражнений для стоп.

Практика.

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения на выворотность

Теория. Техника выполнения упражнений на выворотность.

Практика.

- 1 «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.
4. Battement relevele на 90° по 1 позиции на животе в сторону вытянутой стопой.

Упражнения на гибкость вперед

Теория. Техника упражнений. Типичные ошибки.

Практика.

1. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
2. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
3. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Развитие гибкости назад

Теория. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости назад

Практика.

1. "Кошечка"
2. "Качели". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
3. "Мостик" из положения на спине.
4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

Силовые упражнения для мышц живота

Теория. Техника выполнения упражнений для мышц живота

Практика. 1. "Уголок" из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

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

Силовые упражнения для мышц спины

Теория. Техника выполнения упражнений для мышц спины.

Практика.

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

2. Лежа на животе, поднимание и опускание согнутых скрещенных ног.

3. «Крокодил» по 1 позиции (стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам.

Подняться в исходное положение.

Упражнения на развитие шага.

Теория. Техника упражнений. Типичные ошибки.

Практика.

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

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

3. Сидя в положении "лягушка", поочередно выпрямлять ноги.

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

Проделать все в обратном порядке.

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

7. «Ласточка» из положения стоя (равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад).

Прыжки

Теория. Техника выполнения прыжков.

Практика

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

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. "Козлик". Выполняется *pasassemble*, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.

5. «Разножка».

Контрольный урок.

Контрольный урок. Подведение итогов освоения образовательной программы.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика» (вар.), 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

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета «Гимнастика» (вар.) 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» (вар.) 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.

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

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 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.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

В младшем школьном возрасте ребёнок довольно много знает об окружающем мире, формы общения с ним очень разнообразны, потенциал возможностей восприятия, энергия велики. Но у детей не всегда одинаково развиты умения воспринимать материал, фантазировать, создавать интересные образы.

Внимание в этом возрасте непроизвольное, концентрация может быть продолжительной, если ребенку интересна деятельность, которую он выполняет. Ребенка необходимо заинтересовать, создавая успешную атмосферу и формы освоения изучаемого материала.

Требуется немало времени, усилий педагогов, чтобы ребёнок освоился в новой для него обстановке учреждения дополнительного образования; привык к новому распорядку дня; осознал предъявляемые ему педагогические требования; понял, как усваивать новые знания в процессе группового обучения; привык к общению с ранее неизвестными ему детьми.

К 7-9 годам одной из самых важных потребностей детей становится взаимодействие со сверстниками, поэтому приоритетной задачей является развитие у ребёнка таких качеств, которые помогают в общении: понимания, что все люди разные, принятия этих различий, умения сотрудничать и разрешать возникшие противоречия в общении.

Этот период совпадает с интенсивным психическим развитием ребёнка: происходит активное формирование произвольности психических процессов, познавательной деятельности, осознание необходимости внутреннего планирования действий, развиваются различные виды памяти, словесно-логическое мышление, начинает развиваться способность к рефлексии.

Благодаря учебной, в особенности практической деятельности, у ребёнка 7-9 лет появляется потребность в самопознании, у него развиваются способности к действию. Он понимает процесс учебной деятельности, начинает ощущать свою значимость, проявлять самостоятельность, отсюда появляется потребность в самоутверждении, в обращении к взрослым за оценкой результатов своей деятельности и достижений, притязания на признание, которые он с помощью педагога может удовлетворить в дополнительном образовании.

Игра, перестав быть ведущей деятельностью у детей младшего школьного возраста, вместе с тем продолжает быть важной и в воспитательном, и в образовательном формате. Поэтому в программу первого года обучения введены элементы игры практически на каждом занятии. Такие занятия помогут ребёнку обрести веру в собственные силы и способности, избавиться от неуверенности, страхов.

В основу образовательного процесса, предусмотренного программой «Гимнастика» (вар.), заложены следующие *педагогические принципы*:

- доступности обучения;
- системности;
- последовательности;
- научности;
- реальности;
- принцип гуманности, предполагающий доброе отношение к ребенку мира и ребенка к миру;
- принцип личностного подхода, предполагающий учет индивидуальных возможностей и способностей ребенка;
- принцип сохранения и укрепления здоровья;
- принцип свободы выбора.

Используемые технологии обучения и воспитания:

- технология коллективного творческого воспитания;
- технология игрового обучения (создание на занятиях игровых ситуаций и организация игровой предметно-пространственной среды);
- практико-ориентированные технологии личностного роста;
- активные технологии творческого самовыражения;
- психолого-педагогические технологии;
- здоровьесберегающие технологии (обеспечивающие формирование у детей заинтересованного отношения к собственному здоровью, здоровому образу жизни через создание комфортных санитарно-гигиенических условий и благоприятного морально-психологического климата на занятиях, привитие обучающимся способов управления своим поведением, эмоциями, желаниями и др.);
- технологии развивающего обучения.

Методы и методические приемы обучения

Данная программа предполагает использование в образовательном процессе традиционных методов обучения: метода наглядного восприятия, вербального и практических методов.

Вербальный метод - универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися учебного материала программы, повышения интереса к изучаемым упражнениям, комбинациям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию видеозаписей, прослушивание музыки, ритма и темпа движений, которые помогают закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию и закреплению навыков ритмичного движения.

Практические методы (**метод целостного освоения** упражнений, ступенчатый метод и **игровой метод**) основаны на активной деятельности самих учащихся.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений, танцевальных движений и комбинаций. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой или соревновательный метод используется при проведении креативных игр, творческих мастерских. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами исходя из педагогического опыта.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объём самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности 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;
- объём времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

1. Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

2. Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики

3. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

- а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;*
- б) максимальной вытянутости коленей.*

4. Упражнения на гибкость назад

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

5. Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, 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

п

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"(вар.) необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

и

е

м

с

и

л

ы

g

г

а

п

d

b

а

t

t

e

V

1. Громов Ю.И. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика – СПб, 2006
2. Сюткина О.В. Педагогика народного художественного творчества: теория и практика – Киров, 2012
3. Хамфри Д. Искусство сочинять танец – М., 2019

Интернет-ресурсы

1. www.horeograf.com
2. www.dancehelp.ru
3. <http://balletmusic.ru>