|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено»  Педагогическим советом № 1  от 30 08.2024 г. | «УТВЕРЖДЕНО»  Приказом № 19/У от 30.08.2024 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Климова |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ -ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**ГИМНАСТИКА**

**р.п.Воротынец 2024**

Разработчик: **И.Е.Барашина**, заместитель директора по учебной работе Орловской детской хореографической школы, преподаватель, заслуженный работник культуры Российской Федерации

Главный редактор: **И.Е.Домогацкая**, генеральный директор Института развития образования в сфере культуры и искусства, кандидат педагогических наук

Технический редактор: **О.И.Кожурина**, преподаватель Колледжа имени Гнесиных Российской академии музыки имени Гнесиных

Рецензенты:

**Н.В.Заигрова**, заведующая кафедрой хореографии, доцент Рязанского заочного института филиала Московского государственного университета культуры и искусства

**И.И.Каткасова**,художественный руководитель Краснодарского хореографического училища (техникума)

**Г.Ю.Ульянова**, директор Краснодарского хореографического училища (техникума)

Скорректировал:  
**Мисриев Р.Э,** заместитель директора по УВР МБУ ДО ДШИ р.п. Воротынец, заведующий теоретическим отделением, преподаватель высшей категории.

**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 учебно-методической литературы**

**I. Пояснительная записка**

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

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.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

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.

1. ***Срок реализации учебного предмета***

Срок освоения программы учебного предмета «Гимнастика» составляет 4 года

1. ***Объем учебного времени,*** предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика» 4 года
2. ***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.

1. ***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.

1. ***Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»***

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;

- распределение учебного материала по годам обучения;

- описание дидактических единиц учебного предмета;

- требования к уровню подготовки обучающихся;

- формы и методы контроля, система оценок;

- методическое обеспечение учебного процесса.

1. ***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).

1. ***Описание материально-технических условий реализации учебного предмета***

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

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

**II. Содержание учебного предмета**

1. ***Сведения о затратах учебного времени****,*

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Гимнастика» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени.

1. ***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 – 4 года**

**1 класс**

***Цель:*** ознакомление учащихся сработой 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 год обучения**

*Основные задачи:*

* ознакомление обучающихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания
* развитие опорно-двигательного аппарата
* развитие мышечно-связочного аппарата - развитие силы - формирование осанки
* овладение первоначальными навыками координации движений
* развитие гибкости
* развитие сознательного управления своим телом
* исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Содержание занятий** |
| 1 | *Подготовительная часть:*  1.Бытовой шаг.  2.Танцевальный шаг (с носка стопы).  3.Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.  4.Шаги на пятках.  5.Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.  *Основная часть:*  1.Исходное положение сидя на полу:   * повороты головы направо и налево. * напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | * наклоны корпуса к ногам («складка») по первой прямой, затем по первой выворотной позиции.   2.Исходное положение сидя на полу:   * подъем - опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе.   3.Исходное положение лежа на спине:   * напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции. * поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции. * «Лягушка».   *Заключительная часть:*   * подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону. |
| 2 | *Подготовительная часть:*   1. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении. 2. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.   *Основная часть:*  1.Исходное положение лежа на животе:   * приведение ног в положение первой выворотной позиции. * «Лягушка». * подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры.   2.Исходное положение лежа на спине:   * подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик». * раскачивание вперед — назад в положении «калачик». * «Мостик» из положения лежа на спине.   3.Исходное положение лежа на спине:   * медленный подъем ног на 45°, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.   -приведение ног в положение первой выворотной позиции.  *Заключительная часть:*   * медленное поднимание рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону. - полушпагаты - перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена |
| 3 | *Подготовительная часть:*  - Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.  *Основная часть:* |
|  | 1.Исходное положение лежа на животе:   * подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.   -приведение ног в положение I выворотной позиции.  -переползания через шпагат в положение «лягушка».  *Заключительная часть:*   * шпагат правый. * шпагат левый. * шпагат поперечный.   -после растяжки сидя на полу: «уронить» туловище вперед и выполнить круговые движения расслабленно при небольшом сгибании коленей. |

**2 год обучения**

*Основные задачи:*

* повторение и закрепление ранее пройденного материала - развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемой ноги

(танцевального шага)

* развитие выворотности
* развитие выносливости и силы ног
* расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Содержание занятий** |
|  | *Подготовительная часть:*  1.Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения.  2.Комбинирование различных видов бега, изученных на первом году обучения.  *Основная часть:*  1.Исходное положение - сидя на полу:   * поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении. * поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении. * наклоны корпуса в сторону.   2. Исходное положение - лежа на спине:  -медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45°, затем на 90° с опусканием в исходное положение.  -резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45°, затем на 90°. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 3. Исходное положение сидя на полу:   * подтягивание ног вытянутыми стопами к груди с сохранением подтянутости спины. * «Складка».   *Заключительная часть:*   * «Мостик» с помощником. * прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед — назад и вправо — влево. |
|  | *Подготовительная часть:*  1.Мелкий бег на полупальцах.  2. Комбинирование различных видов прыжков. *Основная часть:*  1.Исходное положение - лежа на спине:   * медленный подъем ноги на 90° и отведение ноги в сторону.   Возвращение ноги по полу до исходного положения.   * подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола. 2.Исходное положение - лежа на животе: * подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, переводом их на затылок. * «Кольцо». * «Качалка» с положением рук на затылке. * упражнение «кораблик».   2. Исходное положение - лежа на спине:   * поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45°, затем на 90°. * отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45°, затем на 90°.   *Заключительная часть:*   * шпагат * резкий подъем рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным подъемом на полупальцы. * медленное кругообразное движение рук: вперед, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъемом на полупальцы и опусканием в исходное положение. |
|  | *Подготовительная часть:*  1.Бег с выбрасыванием вытянутых ног вперед и назад на 45° — на месте и с продвижением вперед и назад.  *Основная часть:* |
|  | * упражнения на развитие мышц брюшного пресса: поднимание и опускание ног на 90\* с работой стоп, раскрытие вытянутых ног на высоте 25\* и удержание их в этом положении, «книга», «велосипед» и др. * различные виды Grand battement (простые, с passée). * различные виды растяжек. * упражнения на развитие и укрепление мышц спины (удержание   «кораблика» на бедре.)   * резкая складка, из положения лѐжа на спине, назад и др.)   *Заключительная часть:*   * стойка на локтях у стены с помощью педагога. * «Колесо» Прыжки:   1.разножки с места  2. толчковые прыжки-пружинки |

**3 год обучения**

*Основные задачи:*

* совершенствование пройденного материала
* продолжение работы по развитию физических данных учащихся - расширение комплекса упражнений на развитие шага (высоты поднимаемой ноги) и прыжка
* развитие дыхания, силы и выносливости за счет увеличения количества исполняемого движения (до 32-х подряд)
* дальнейшее развитие двигательных функций ног, рук, корпуса
* развитие ловкости и танцевально-ритмической координации
* освоение приемов вращения

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Содержание занятий** |
|  | *Подготовительная часть:*  1.Комбинирование различных видов шагов с бегом.  2.Комбинирование различных видов бега с подскоками. *Основная часть:*   * повторение ранее пройденных движений лежа на полу и стоя с убыстрением темпа исполнения, удлинением комбинаций движений, увеличением количества отрабатываемого в упражнении движения. * наклоны корпуса: вперед, назад, вправо, влево, круговые движения. * круговые движения рук: кистью, локтем, всей рукой. * круговые движения плеч (руки опущены вниз) — поочередные |
|  | и одновременные.   * переворот через голову — «кувырок». * переворот на руках — «колесо».   *Заключительная часть:*   * повторение и закрепление ранее пройденного материала. * самостоятельное исполнение стоек у стены. * «Мостик» из положения стоя с помощью педагога. |
| 2 | *Подготовительная часть:*  1.Комбинирование различных видов шагов, прыжков, бега.  *Основная часть:*   * упражнения на развитие мышц брюшного пресса:   («скручивание», сгибание с вытянутыми руками,  «ножницы» и др.)   * различные виды Grand battement (с задержкой в высшей точке, стоя на коленях - назад, в кольцо и др.) - различные виды растяжек. * кувырок вперѐд с группировкой. * кувырок назад с группировкой.   *Заключительная часть:*  Упражнения на расслабление. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч:   * туловище расслабить и раскачивать вокруг него руки, начиная движение плечом вперед и назад. * различные port de bras и движения на восстановление дыхания. |
| 3 | *Подготовительная часть:*  1.Разминочные упражнения.  *Основная часть:*   * стойка на мате переходящая в положение «мостик» с помощью педагога   -самостоятельное исполнение «мостика» из положения стоя, подъѐм с ног.   * боковое «колесо» с концовкой «рондат» *Заключительная часть:* * шпагат правый с борта * шпагат левый с борта * после растяжки сидя на полу: «уронить» туловище вперед и выполнить круговые движения расслабленно при небольшом сгибании коленей |

**4 год обучения**

*Основные задачи:*

Данный этап работы с обучающимися является завершающим и подводит итоги работы всего учебного курса по предмету. Ставит своими задачами закрепление материала, пройденного за предыдущие годы, отработка сложных элементов в связках. Закрепление сложных элементов для использования их в танцевальных постановках.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Содержание занятий** |
|  | *Подготовительная часть:*  1.Шаги, бег, прыжки  2.Махи с шагами по прямой (вперѐд, назад, в сторону) 3.Разминочный комплекс упражнений *Основная часть:*   * повторение и закрепление ранее пройденного материала Работа с равновесием: * стойка на руках с возвратом в исходное положение * стойка на мате переходящая в кувырок - «Колесо» вперѐд и назад, через мостик *Заключительная часть:* * шпагат поперечный с борта Прыжки по диагонали: * Жете (шпагаты с разбега ) * различные виды растяжек |
|  | *Подготовительная часть:*  1.Разогрев  2. Полуприседание, прыжок в полукольцо *Основная часть:*   * упражнения на различные группы мышц * самостоятельное исполнение «колеса» назад через «мостик» - самостоятельное исполнение «мостика» с возвратом в исходное положение * упражнения на развитие гибкости: парный Стретчинг *Заключительная часть:* * комбинации прыжков |
|  | *Подготовительная часть:*  1.Различные комбинации переворотов, прыжков  2.Разминочный комплекс упражнений *Основная часть:*   * упражнения для силы и скорости мышц * различные комбинации переворотов, - совершенствование стоечной осанки *Заключительная часть:* * упражнения на расслабление * комбинации с выученными трюковыми элементами |

**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 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 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 достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения. |

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.

**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.*

**VI. 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