

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 6» г. Оренбурга**

**Дополнительная общеразвивающая программа в области искусств**

**«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»**

**Срок обучения 5 лет**

**Программа по учебному предмету  
ОСНОВЫ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ГИМНАСТИКА**

**Оренбург**

## **Разработчики**

Авилкина Юлия Валентиновна, преподаватель МБУДО ДШИ № 6

Абдулгазина Руфина Руфатовна, преподаватель МБУДО ДШИ № 6

Тишакова Татьяна Анатольевна, преподаватель первой квалификационной категории МБУДО ДШИ № 6

**Рецензент** Швец В. Д., заслуженный работник культуры РФ, преподаватель высшей квалификационной категории Оренбургского областного колледжа культуры и искусств ГБПОУ

**Рецензент** Старикова Н. А., преподаватель высшей квалификационной категории Оренбургского областного колледжа культуры и искусств ГБПОУ

## **Структура программы учебного предмета**

### **ВВЕДЕНИЕ**

#### **I. Пояснительная записка**

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цели и задачи учебного предмета;*
- *Методы обучения;*

#### **II. Содержание учебного предмета**

- *Годовые требования;*
- *Календарно- тематический план;*

#### **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**

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

- *Методическая литература;*
- *Учебная литература.*

## **Введение**

Гимнастика на современном этапе сложилась как стройная система методов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие детей. Она располагает научной теорией, методикой, предусматривающими широкое использование гимнастических упражнений в разных звеньях системы физического воспитания.

Цель данной программы рассмотреть гимнастику как систему физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека.

## **I. Пояснительная записка**

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06 ГИ.

Аналогом общеразвивающих программ в области искусств являются разработанные Министерством культуры СССР в 80-е годы XX века для детских школ искусств учебные планы общего художественного образования детей.

Для развития данных качеств, в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

### ***Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»***

Срок реализации учебного предмета "Гимнастика" для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от 7 до 12 лет (срок обучения 5 лет), составляет 2 года (в 1 и 2 классе). Рекомендуемая продолжительность учебных занятий в первом классе и втором классе составляет 1 час – 40 минут.

### ***Объем учебного времени***

. Общая трудоемкость учебного предмета «Гимнастика» при 2-летнем сроке обучения составляет 70 часов. Из них: 70 часов – аудиторные занятия, 70 часов - внеаудиторные занятия (самостоятельная работа)

***Таблица 1***

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

Вид учебной работы, нагрузки,					Всего часов
	Годы обучения		Годы обучения		
	<i>1-й год</i>		<i>2-й год</i>		
Полугодия	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Количество недель	<i>16</i>	<i>19</i>	<i>16</i>	<i>19</i>	<i>70</i>
Кол-во часов на аудиторные занятия	<i>16</i>	<i>19</i>	<i>16</i>	<i>19</i>	<i>70</i>
Кол-во часов на внеаудиторные (самостоятельные) занятия	<i>16</i>	<i>19</i>	<i>16</i>	<i>19</i>	<i>70</i>
Максимальная учебная нагрузка	<i>16</i>	<i>19</i>	<i>16</i>	<i>19</i>	<i>70</i>

### ***Форма проведения учебных аудиторных занятий:***

Мелкогрупповая - от 4 до 10 человек, рекомендуемая продолжительность урока– 40 минут.

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

### *Цель 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 учебного предмета «Гимнастика»*

#### **Задачи:**

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

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

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

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Годовые требования**

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 – 2 года**

**1 класс - первый год обучения**

**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  
(1год обучения)**

**1. Упражнения для стоп**

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, 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. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.

**2. Упражнения на выворотность**

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе;

г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в

"замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.

3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.

4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### **3. Упражнения на гибкость вперед**

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в

выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

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. 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.

5. Спinoй 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.

### **4. Развитие гибкости назад**

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, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. "Корзиночка".

*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").*

*5. "Мост", стоя на коленях: 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").*

*6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.*

## **5. Силовые упражнения для мышц живота**

*1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:*

*2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди*

*б) из положения - лежа.*

*3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.*

*4. Лежа на спине 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. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону,*

*ноги в выворотном положении).*

*2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в*

*выворотном положении, голова на руках):*

*3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.*

*4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.*

*5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).*

*6. "Обезьянка".*

*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.

7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. Стоя в I 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 I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

## **7. Упражнения на развитие шага.**

1. Лежа на полу, *battements releve lent* на  $90^\circ$  по I позиции во всех направлениях.

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

3. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на  $90^\circ$  (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.

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:

7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

10. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой.

Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед, б) в сторону, в) назад.

## 8. Прыжки

1. *Temps sauté* по VI и I позициям.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу.

4. "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатými ногами.

6. Прыжки с продвижением в *полушпагате* с поочередной сменой ног.

7. "Козлик". Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок.

8. Прыжок в *шпагат*.

9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.

10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

## 2 класс – второй год обучения

**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 2 класса:**

#### 1. Упражнения для стоп

1. *Releve* на полупальцах в VI позиции: а) на середине;

б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать

в обратном порядке и вернуться в исходное положение:

3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки

опираются около стоп.

4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

## **2. Упражнения на выворотность**

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 I позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

## **3. Упражнения на гибкость вперед**

1. Спinoй к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по

I и II позициям). Следить за прямой спиной.

2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком рlie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спinoй 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.

## **4. Развитие гибкости назад**

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "Корзиночка". 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. "Мост", стоя на коленях: 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").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

## **5. Силовые упражнения для мышц живота**

1. "Уголок" из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине *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. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в I 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 I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

## **7. Упражнения на развитие шага.**

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

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

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и

выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

5. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь

вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

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

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

### **8. Прыжки**

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

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. "Козлик". Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.

## **Примерный план упражнений для зачета в рамках промежуточной аттестации**

### **1 класс (первый год обучения)**

#### **Упражнения для стоп:**

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

- *Releve* на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине;

в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

5. Упражнение "пирамида" Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

#### **Упражнения на выворотность**

- "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе;

г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.

#### **Упражнения на гибкость вперед**

- "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.



- 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**

- "Колечко", с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

- "Корзиночка". 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").

- "Мост", стоя на коленях: 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").

### **Силовые упражнения для мышц живота**

- "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди

б) из положения - лежа.

- Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

### **Силовые упражнения для мышц спины**

- Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

- Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

- "Кораблик". Перекаты на животе вперед и обратно.

- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

### **Упражнения на развитие шага.**

- Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу (упражнение "обезьянка")

- Упражнение "Солнышко". Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе либо в "колечко". Прodelать все в обратном порядке.

- упражнение "Флажок". Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги в сторону. (показ возможен у станка и на середине зала, по усмотрению преподавателя)

### **Прыжки**

- *Temps sauté* по VI и I позициям
- Прыжки с поджатыми ногами.
- Прыжок в шпагат.
- Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

## **2 класс (второй год обучения)**

### **1. Упражнения для стоп**

1. *Releve* на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

### **2. Упражнения на выворотность**

- 1 «Лягушка» с наклоном вперед.

### **3. Упражнения на гибкость вперед**

1. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
2. 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.

### **4. Развитие гибкости назад**

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
2. "Корзиночка". 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. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

### **5. Силовые упражнения для мышц живота**

1. "Уголок" из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

### **6. Силовые упражнения для мышц спины**

1. 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.

### **7. Упражнения на развитие шага.**

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.

5. 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. Прodelать все в обратном порядке.

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

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:  
а) вперед; б) в сторону; в) назад.

### **8. Прыжки**

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

2. Прыжок в шпагат.

## **Календарно-тематический план**

### **1 класс (первый год обучения)**

№ недели	Тема и содержание занятий	Кол-во часов
<b>Сентябрь</b>		
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1.
2.	Упр. для стоп. Шаги: 1) на всей стопе; 2) на полупальцах. Упр. на выворотность: лежа на спине развернуть ноги из 4 позиции в 1. Упр. на гибкость вперед: «складочка» по 6 позиции с обхватом рук за стопы.	1.
3.	Упр. на развитие гибкости назад: лежа на животе, пор де бра назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкс». Силовые упр. для мышц живота: лежа на коврике, ноги	1.

	поднять на 90градусов в потолок и опустить, руки в стороны ладонями вниз.	
4.	Силовые упр.для мышц спины: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении). Упр.на развитие шага: лежа на полу, батман релеве лянт на 90 градусов по 1 позиции во всех направлениях.	1.
<b>Октябрь</b>		
5.	Прыжки: тамс соте по 4 позиции и1 позициям. Подскоки на месте и с продвижением.	1.
6.	Упр.для стоп: сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по 4 позиции. Упр.на выворотность: «Лягушка» 1) сидя на полу, 2)лежа на спине; 3) лежа на животе.	1.
7.	Упр.на гибкость вперед: «Складочка» по 1 позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной 1 позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.	1.
8.	Лежа на животе, пор де бра на вытянутых руках. Силовые упр.для мышц живота: «уголок» 1) из положения – сидя, колени подтянуть к груди; 2) из положения – лежа.	1.
<b>Ноябрь</b>		
9.	Силовые упр.для мышц спины: лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).	1.
10.	Упр.на выворотность: «Лягушка» 1) сидя на полу – руки продеть с внутренней стороны голени и сцепив кисти в замок, подтянуть стопы к себе, при этом выпрямив корпус, колени максимально отвести от корпуса;2) «лягушка» с наклоном вперед.	
11.	Упр.на развитие шага. Лежа на полу, гранд батман жете по 1 позиции во всех направлениях. Прыжки. На месте перескоки с ноги на ногу.	1.

12.	Упр.для стоп: лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по 4 позиции, сократить по 4 позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращение 1 позиции), вытянуть стопы по 1 позиции.	1.
<b>Декабрь</b>		
13.	Упр.на выворотность: «Лягушка» 1) сидя на полу – руки продеть с внутренней стороны голени и сцепив кисти в замок, подтянуть стопы к себе, при этом выпрямив корпус, колени максимально отвести от корпуса;2) «лягушка» с наклоном вперед.	1.
14.	Силовые упр.для мышц спины: лежа на животе, поднятие и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).	1.
15.	Упр.на гибкость вперед: 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).	1.
16.	Развитие гибкости назад: «колечко» с глубоким пор де бра назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы. Силовые упр. для мышц живота: стойка на лопатках с поддержкой под спину.	1.
17.	Контрольный урок	1.
<b>Январь</b>		
18.	Упр. на развитие шага: лежа на спине батман релеве лент двух ног на 90 градусов (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.	1.
19.	Упр. для стоп: релеве на полупальцах в 6 позиции: 1) у станка; 2) с одновременном подъемом колена (лицом к станку). Упр. на выворотность: сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги	1.

	вперед.	
20.	Развитие гибкости назад: «Корзиночка». Силовые упр. для мышц живота: лежа на спине батман релаве лент двух ног на 90 градусов. Опустить ноги на голову до пола, развести в стороны и через ронд в 1 позицию.	1.
<b>Февраль</b>		
21.	Силовые упр. для мышц спины: «лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно. Упр. на развитие шага: шпагаты – прямой, на левую и правую ноги.	1.
22.	Упр. на выворотность: лежа на спине, подъем ног на 90 градусов по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп. Упр. на гибкость вперед: в глубоком плие по 2 позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук. Выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.	1.
23	Упр. на выворотность: 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.	1.
24.	Развитие гибкости назад: «мост» стоя на коленях. силовые упр. для мышц спины: «обезьянка».	1.
<b>Март</b>		
25.	Упр. на развитие шага: сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. Прыжки с поджатыми ногами.	1.
26.	Упр. для стоп: лицом к станку – из 1 позиции поставить правую ногу на «полупальцы», перевести ногу «на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию. Упр. на гибкость вперед: спиной к станку: «кошечка» .	1.
27.	Развитие гибкости назад: из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение. Силовые упр. для мышц спины: упр. в парах – лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в 3 позиции). Партнер	1.

	придерживает за колени.	
<b>Апрель</b>		
28.	Упр. на развитие шага: 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 с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.	1.
29.	Упр. для стоп: из положения сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.	1.
30.	Силовые упр. для мышц спины: 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.	1.
31.	Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед. Прыжки: «козлик». Выполняется по ассамблее, подбивной прыжок.	1.
<b>Май</b>		
32.	Упр. на развитие шага: Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу. Прыжок в шпагат.	1.
33.	Упр. на развитие шага: 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. Прodelать все в обратном порядке. Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.	1.
34.	Лежа на полу батман девелопе правой ногой, с сокращенной стопой. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.	1.
35.	Зачет.	1.

**Итого: 35 часов**

## Календарно- тематический план 2 класс (второй год обучения)

№ Недели	Тема	Кол- во часов
<b>Сентябрь</b>		
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1.
2.	Упр. для стоп: релеве на полупальцах в 6 позиции 1) на середине; 2) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).	1.
3.	Упр.на выворотность: «лягушка» с наклоном вперед. Упр. на гибкость вперед: спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и 2 позициям).	1.
4.	Упр. на развитие гибкости назад: «кошечка» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение. Силовые упр. для мышц живота: «уголок» из положения лежа.	1.
5.	Силовые упр. для мышц спины: упр. в парах – лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени. Упр.на развитие шага: лежа на полу, релеве лент на 90 градусов по 1 позиции во всех направлениях.	1.
<b>Октябрь</b>		
6.	Прыжки с продвижением в полупагате с поочередной сменой ног.	1.
7.	Упр.для стоп: из положения – сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.	1.
8.	Упр.на гибкость вперед: лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.	1.
9.	Развитие гибкости назад: «корзиночка». В положении лежа	1.



	на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх, следить, чтобы руки находились в таком положении, как при упр. « мостик». Силловые упр. для мышц живота: стойка на лопатках без поддержки под спину.	
<b>Ноябрь</b>		
10.	Силловые упр. для мышц спины: лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).	1.
11.	Упр. на развитие шага. Лежа на полу, гранд батман жете по 1 позиции во всех направлениях. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.	1.
12.	Упр. на развитие шага: Сидя в положении « лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу. Прыжок в шпагат.	1.
13.	Упр. для стоп: сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение – сидя на подъем руки опираются около стоп.	1.
<b>Декабрь</b>		
14.	Упр. на выворотность: лежа на спине, подъем ног на 90 градусов по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	1.
15.	Упр. на гибкость вперед: : в глубоком плие по 2 позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук. Выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.	1.
16.	Развитие гибкости назад: «мост» стоя на коленях: 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 упр. « мостик»).	1.
<b>Январь</b>		
17.	Упр. на развитие шага: сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.	1.

18.	Упр. на выворотность: 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.	1.
19.	Развитие гибкости вперед: спиной к станку – «кошечка» движение делается и в обратном порядке. Силовые упр. для мышц живота: лежа на спине батман релаве лент двух ног на 90 градусов. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через ронд собрать в 1 позицию.	1.
<b>Февраль</b>		
20.	Силовые упр. для мышц спины: 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.	1.
21.	Упр. на развитие шага: сидя в положении «лягушка» взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.	1.
22.	Упр. на гибкость назад: из положения стоя опуститься на мостик и вернуться в исходное положение.	1.
23.	Развитие гибкости назад: «мост» стоя на коленях. Силовые упр. для мышц спины: «обезьянка».	1.
<b>Март</b>		
24.	Упр. на развитие шага: 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. Прodelать все в обратном порядке. Прыжки с поджатыми ногами.	1.
25.	Упр. на развитие шага: Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу. Прыжок в шпагат.	1.
26.	Упр. для стоп: лицом к станку – из 1 позиции поставить	1.

	правую ногу на «полупальцы», перевести ногу « на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию. Упр. на гибкость вперед: спиной к станку: «кошечка» .	
27.	Развитие гибкости назад: из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение. Силовые упр. для мышц спины: упр. в парах – лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в 3 позиции). Партнер придерживает за колени.	1.
<b>Апрель</b>		
28.	Упр. на развитие шага: 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. Прodelать все в обратном порядке. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.	1.
29.	Упр. для стоп: из положения сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.	1.
30.	Силовые упр. для мышц спины: 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.	1.
31.	Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед. Прыжки: «козлик». Выполняется по ассамблее, подбивной прыжок.	1.
<b>Май</b>		
32.	Упр. на развитие шага: Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу. Прыжок в шпагат.	1.
33.	Упр. на развитие шага: сидя на полу с ногами по 1 позиции,	1.

	развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке. Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.	
34.	Лежа на полу батман девелопе правой ногой, с сокращенной стопой, захватить её правой рукой, затем левой рукой. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.	1.
35.	Зачет.	1.

**Итого: 35 часа.**

### **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 ОЦЕНОК. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### ***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, направлен на поддержание учебной дисциплины. Осуществляется регулярно каждый 2,3 урок. На основании результатов текущего контроля выставляются четвертные, полугодовые и годовые оценки.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме дифференцированного зачета, в конце 1,2,3,4,5 года обучения.

Дифференцированные зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих учебный год 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 разработаны образовательным учреждением самостоятельно.

### ***Критерии оценок***

Образовательным учреждением разработаны 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 разработаны и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале:

**Таблица 2**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем

	требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий

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 оценки за учебный год учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти или полугодия учебного года.

## V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

### *Методические рекомендации преподавателям*

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.

## 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». Terra 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