

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

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

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

**ПРОГРАММА
по учебному предмету
ГИМНАСТИКА
ПО.01.УП.03.; В.01.УП.03.**

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

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

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Гимнастика» создана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и «Положения о порядке и формах проведения итоговой аттестации обучающихся по дополнительным предпрофессиональным общеобразовательным программам в области искусств (утверждено Министерством культуры Российской Федерации от 09.02.2012 №86). Программа является частью дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Учебный предмет «Гимнастика» относится к обязательной части образовательной программы.

Возраст поступающих в первый класс - с шести лет шести месяцев до девяти лет. **Срок реализации программы – 2 года.**

Программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей обучающихся и направлена **на:** выявление одаренных детей в области хореографического искусства в раннем детском возрасте;

- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;

- приобретение учащимися знаний, умений и навыков, позволяющих творчески исполнять хореографические номера в соответствии с необходимым уровнем мастерства;

- приобретение детьми опыта творческой деятельности;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

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

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). Урок проводится 1 раз в неделю 2 часа (1 час из основной части, 1 час из вариативной части).

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

Таблица 1

Срок обучения – 8 лет

Распределение по годам обучения		
Обязательная часть	1к	2
	ласс	класс
Максимальная учебная нагрузка	64	66
Количество часов на аудиторные занятия	32	33
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу обучающегося	32	33
Вариативная часть		
Максимальная учебная нагрузка	32	25
Количество часов на аудиторные занятия	32	25

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.

Цели и задачи учебного предмета

Цель:

- создание условий для проявления потенциальных возможностей, гармоничного развития способностей и талантов, расширения исполнительских возможностей, формирование двигательных навыков обучающихся.

Задачи:

- воспитание эстетики движения, потребности к двигательной активности;

- корректировка и развитие физических данных, координации движения, пластичности, выносливости;

- формирование танцевальных умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала.

- знание анатомического строения тела;

- знание приемов правильного дыхания;

- умение сознательно управлять своим телом;

- совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;

- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего физического совершенствования.

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

Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

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

- распределение учебного материала по годам обучения;

- описание дидактических единиц учебного предмета;

- требования к уровню подготовки обучающихся;

- формы и методы контроля, система оценок;

- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

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

Реализация программы "Хореографическое творчество" обеспечивается доступом каждого обучающегося к библиотечным фондам и фондам фонотеки, аудио- и видеозаписей, формируемым по полному перечню учебных предметов учебного плана. Во время самостоятельной работы обучающиеся могут быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Библиотечный фонд ДШИ № 6 укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной и учебно-методической литературы по всем учебным предметам, а также изданиями музыкальных произведений и балетной литературы, специальными хрестоматийными изданиями, партитурами, клавирами хореографических произведений в объеме, соответствующем требованиям программы "Хореографическое творчество". Основной учебной литературой по учебным предметам предметной области "Теория и история искусств" обеспечивается каждый обучающийся.

Библиотечный фонд помимо учебной литературы включает официальные, справочно-библиографические и периодические издания в расчете 1 - 2 экземпляра на каждые 100 обучающихся.

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

В ДШИ № 6 обеспечен минимально необходимый для реализации программы «Гимнастика» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения :

- балетные залы площадью не менее 40 кв. (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки

(палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;

- наличие музыкального инструмента (фортепиано) в балетном классе;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

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

II.Содержание учебного предмета

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

Таблица 2

Срок обучения - 8 лет

Распределение по годам обучения	1класс	2 класс
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на аудиторные занятия в неделю:		
Обязательная часть	1	1
Вариативная часть	1	0,5/1
Количество часов на аудиторные занятия по годам	64	58
Общее количество часов на аудиторные занятия	122	
Количество часов на самостоятельную работу в неделю	1	1
Общее количество часов на самостоятельную работу по годам	32	32
	64	
Максимальное количество часов занятия в неделю	2	2
Общее максимальное количество часов по годам	96	91

Общее максимальное количество часов	187	
Объем времени на консультации по годам	2	2
Общий объем времени на консультации	4	

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

Виды внеаудиторной работы:

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

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

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

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

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 – 8 лет

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:

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 полу - пальцах в VI позиции у станка;

2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 2
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.

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

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. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

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" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

6. Силовые упражнения для мышц спины

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

2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

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

4. "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. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, *battements releve lent* на 90° по I позиции вперед.

2. Лежа на полу, *grand battement jete* по I позиции вперед.

3. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90° (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 "полушагае", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушагае", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

8. Прыжки

1. *Temps sauté* по VI позиции.

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 поджатыми ногами

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 класса

2 класс

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

Задачи:

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

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

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. Спиной 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 plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. 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. "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), 2 полугодие

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).

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 *ronde* собрать в 1 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.

- Шагалы: 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 1 позиции, развести ноги до прямого шагалы, левь 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 1 позициям

- Прыжки с поджатыми ногами.

- Прыжок в шаггал.

- Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

2 класс (второй год обучения), 4 полугодие

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 1 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 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 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.

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

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

а) вперед; б) в сторону; в) назад.

8. Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в шагат.

Календарно-тематический план

1 класс (первый год обучения)

№ Недели	Тема и содержание занятий	Кол- во часов
Сентябрь		
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2
2.	Упр. для стоп. Шаги: 1) на всей стопе; 2) на полупальцах. Упр. на выворотность: лежа на спине развернуть ноги из 4 позиции в 2 Упр. на гибкость вперед: «складочка» по 6 позиции с обхватом рук за стопы.	2
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 поднять на 90 градусов в потолок и опустить, руки в стороны ладонями вниз.	2
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.	2
Октябрь		
5.	Прыжки: тамс соте по 4 позиции и 1 позициям. Подскоки на месте и с продвижением.	2
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.	2
7.	Упр. на гибкость вперед: «Складочка» по 1 позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной 1 позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.	2
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.	2
Ноябрь		

9.	Силовые упр.для мышц спины: лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, головы, а на руках).	2
10.	Упр.на развитие шага. Лежа на полу, гранд батман жете по 1 позиции во всех направлениях. Прыжки. На месте перескоки с ноги на ногу.	2
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.	2
12.	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.	2
Декабрь		
13.	Силовые упр.для мышц спины: лежа на животе, поднятие и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).	2
14.	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).	2
15.	Упр. на развитие шага: лежа на спине батман релеве лент двух ного на 90 градусов (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх	2
16.	стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах	2
Январь		
17.	Упр. для стоп: релеве на полупальцах в 6 позиции: 1) у станка; 2) с одновременнм 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 вперед.	2
18.	Развитие гибкости назад: « Корзиночка». Силовые упр. для мышц живота: лежа на спине батман релеве лент двух ног на 90 градусов. Опустить ноги на голову до пола, развести в стороны и через ронд в 1 позицию.	2

19.	Силовые упр. для мышц спины: «лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно. Упр. на развитие шага: шпагаты – прямой, на левую и правую ноги.	2
Февраль		
20.	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.	2
21	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.	2
Март		
22.	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.	2
23.	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» .	2
24.	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.	2
Апрель		
25.	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.	2
26.	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.	2
27.	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.	2

28.	Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед. Прыжки: «козлик». Выполняется па ассамблее, подбивной прыжок.	2
Май		
29.	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.	2
30.	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.	2
32	Лежа на полу батман девелопе правой ногой, с сокращенной стопой.	2
32.	Прыжок в «лягушку» со сменой ног.	1
	Зачет	1

Итого: 64 часа.

Календарно - тематический план 2 класс (второй год обучения)

№ Недели	Тема	Кол- во часов
Сентябрь		
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2
2.	Упр. для стоп: релее на полупальцах в 6 позиции 1) на середине; 2) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).	2
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).	2
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: 2уголок» из положения лежа.	2
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, релее лент на 90 градусов по 1 позиции во всех направлениях.	2

Октябрь		
6.	Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.	2
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.	2
8.	Упр.на гибкость вперед: лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.	2
9.	Развитие гибкости назад: « корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком положении, как при упр. « мостик». Силовые упр.для мышц живота: стойка на лопатках без поддержки под спину.	2
Ноябрь		
10.	Силовые упр.для мышц спины: лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).	2
12	Упр.на развитие шага. Лежа на полу, гранд батман жете по 1 позиции во всех направлениях. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.	2
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.	2
13.	Упр.на выворотность: лежа на спине, подъем ног на 90 градусов по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	2
Декабрь		
14.	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.	2
15.	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»).	2
16.	Упр. на развитие шага: сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.	2

Январь		
17.	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.	2
18.	Развитие гибкости вперед: спиной к станку – «кошечка» движение делается и в обратном порядке. Силовые упр. для мышц живота: лежа на спине батман релее лент двух ног на 90 градусов. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через ронд в собрать 1 позицию.	2
19.	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 удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.	2
Февраль		
20.	Упр. на развитие шага: сидя в положении «лягушка» взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.	2
22	Упр. на гибкость назад: из положения стоя опуститься на мостик и вернуться в исходное положение.	2
22.	Развитие гибкости назад: «мост» стоя на коленях. силовые упр. для мышц спины: «обезьянка».	2
Март		
23.	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.	2
24.	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.	2
25.	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» .	2
Апрель		

26.	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.	2
27.	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.	2
28.	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.	2
29.	Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед. Прыжки: «козлик». Выполняется по ассамблее, подбивной прыжок.	2
Май		
30.	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.	2
32	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.	2
32.	Лежа на полу батман девелопе правой ногой, с сокращенной стопой, захватить её правой рукой, затем левой рукой.	2
33.	Прыжок в «лягушку» со сменой ног.	1
	Зачет	1

Итого: 66 часов

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

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 (*см. таблица № 3*) В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, зачеты, опросы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачетов. Зачеты могут проходить в виде просмотров.

Зачеты 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.

График промежуточной аттестации

Таблица 3

Класс	Распределение по полугодиям	
	1 полугодие	2 полугодие
1 класс (1,2 полугодие)		Зачет
2 класс (3,4 полугодие)		Зачет*

*Оценка, выставленная на зачете во 2 классе, во 2-м полугодии заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

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 4

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

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

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.

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». 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