

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ХОРЕОГРАФИИ»  
города Владимира**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**РАЗДЕЛ  
по учебному предмету**

**ГИМНАСТИКА**

Принято педагогическим советом МБОУ ДОД  
«ДШХ» от 27 августа 2014 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ ДОД «ДШХ»

С.А.Балдин



**РАЗРАБОТЧИК:**

преподаватель хореографических дисциплин  
МБОУ ДОД «ДШХ» высшей квалификационной категории  
Мокшина И.Н.

**РЕЦЕНЗЕНТ:**

заведующая отделом хореографических дисциплин  
преподаватель МБОУДОД «ДШХ» высшей квалификационной категории  
Балдина Л.П.

## 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



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

Срок обучения – 3 года.

Срок обучения/количество часов	1- 3класс
	Количество часов (общеена3года)
Количество часов на аудиторную нагрузку	198 часов

### Форма проведения учебных аудиторных занятий:

групповая (от 11 до 12 человек), рекомендуемая продолжительность урока

1 класс – 30 минут, 2-3 класс – 40 минут.

### Цели и задачи учебного предмета:

#### Цель:

обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

#### Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;



## I. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

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

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого 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.

### 2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте 7 лет, составляет 3 года.

- 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 Основы классического танца, а также со всеми предметами дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства.

### **Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»**

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.



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).
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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

Учебные аудитории для групповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, зеркалами размером 7м x 2м, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.



## II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика», на аудиторные занятия:

Срок обучения – 3 года

	Распределение времени
Класс	1
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	3
Общее количество часов на аудиторные занятия	96
Класс	2
Продолжительность учебных занятий (в неделю)	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2
Общее количество часов на аудиторные занятия	66
Класс	3
Продолжительность учебных занятий (в неделю)	33

Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	33

## 2. Требования по годам обучения

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

**Срок обучения – 3 лет**

### Цели и задачи первого года обучения (1 класс)

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

**Задачи:**

- укрепление общефизического состояния учащихся;



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

## **Содержание программы**

**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.

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

**2. Упражнения на выворотность.** Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу.

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 («выворотная лягушка»).
3. «Бабочка» сидя на полу.
4. «Лотос» сидя на полу.

**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 правильному положению корпуса при наклонах вперед и максимальной вытянутости коленей.

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы, «замочек».
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. Различные наклоны вперед, стоя по VI и II параллельной позиции; например, наклон вперед, прогнувшись, кисти на плечах, локти



отведены в стороны, взгляд перед собой.

4. 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. Развитие гибкости 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 данного условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

1. Лежа на животе port de bras назад с опорой на предплечья, ладони – вниз «кобра» маленькая.
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках – «кобра» большая.
3. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

**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 выполняется без перерыва несколько раз подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

1. Лежа на спине, ноги поднять на  $90^{\circ}$  (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. «Уголок» из положения сидя, колени к груди.
3. «Березка» - стойка на лопатках с поддержкой под спину.

**6. Силовые упражнения для мышц спины.** Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжение с силовыми. Развитие силы мышц необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

1. «Лодочка» - из положения лежа на животе, одновременный подъем и опускание ног, рук и корпуса.
2. «Лодочка плывет» - перекаты на животе вперед и обратно.
3. «Лесенка». Стоя по VI позиции, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор лежа, прогнуться назад. Затем движение проделать в обратном порядке до исходного положения.
4. «Лесенка» в продвижении по кругу (сначала переступают руки, затем – ноги).



**7. Упражнения для развития 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 упражнениями и на силу, и на растягивание;
- б) быстрые – резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (*grand battement jete*).

1. Лежа на полу, *battement releve lent* на  $90^0$  по I позиции вперед.
2. Лежа на полу, *grand battement jete* по I позиции вперед.
3. Лежа на спине, *battement releve lent* двумя ногами на  $90^0$  (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой (поперечный), на правую и левую ноги.
5. Сидя на прямом «полу-шпагате», повернуть корпус вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом «полу-шпагате», повернуть корпус боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

**8. Прыжки.** Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, «баллона», т.е. способности задерживаться в воздухе в определенной позе.

1. *Temps sauté* по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. «Лошадки» - перескоки на месте с ноги на ногу.
4. Прыжки с поджатыми ногами.

## Цели и задачи второго года обучения (2 класс)

### Цели:

- укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений;
- 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.

### Задачи:

- 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;
- обучение приемам правильного дыхания;



-обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний.

## Содержание программы

**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.

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. «Горка» - 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.
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение – сидя на подъем, руки опираются на пол около стоп. То же самое по выворотной позиции.
4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на полупальцы (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию. То же самое проделать с левой ноги.

**2. Упражнения на выворотность.** Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу.

1. «Лягушка» с наклоном вперед.
2. «Лотос» с наклоном вперед и в сторону.
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  $90^0$  по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

**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 правильному положению корпуса при наклонах вперед и максимальной вытянутости коленей.

1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, на спине, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. В глубоком plié по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном корпуса вперед.
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.** 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 данного условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

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 корпус вверх.
3. «Мостик», стоя на коленях: из положения «лежа на спине» (ноги согнуты в коленях), сильно прогнуться, потянувшись животом наверх и вытянуть руки. Затем толкнуться руками и встать в положение «стоя на коленях».
4. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

**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 выполняется без перерыва несколько раз подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

1. «Уголок» из положения лежа.
2. «Березка» - стойка на лопатках без поддержки под спину.
3. Лежа на спине, батtement releve lent двух ног на  $90^{\circ}$ . Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

**6. Силовые упражнения для мышц спины.** Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжение с силовыми. Развитие силы мышц необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

5. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание корпуса. Партнер придерживает за колени.
6. Лежа на животе, поднимание и опускание корпуса (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
7. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части корпуса (ноги в выворотном положении, голова – на руках).
8. «Лесенка» усложненная – 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 для развития 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 упражнениями и на силу, и на растягивание;  
б) быстрые – резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (*grand battement jete*).

1. Лежа на полу, *battement 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. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и вытянуть ногу вперед. То же самое повторить с другой ноги.

4. Сидя в положении «лягушка», взяться правой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, левая рука – на полу. То же самое повторить с другой ноги.

5. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого (поперечного) 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. То же самое повторить с другой ноги.

7. Равновесие с захватом правой рукой голеностопного сустава правой ноги в сторону с опорой на станок.

**8. Прыжки.** Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, «баллона», т.е. способности задерживаться в воздухе в определенной позе.

1. *Temps sauté* по VI позиции с поворотами на  $1/4$  круга (по точкам зала).

2. Прыжки с поджатыми ногами с поворотами на  $1/4$  круга (по точкам зала).

3. Прыжки поочередно на одной ноге.

4. «Хитрый» прыжок - прыжок на месте в полу-шпагат с поочередной сменой ног.

5. Прыжок в шпагат («разножка»).

### Цели и задачи третьего года обучения (3 класс)

**Цель:** укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения движения.

**Задачи:** дальнейшее развитие физических данных, которые помогут

учащимся овладеть основами классического танца.

## Содержание программы.

### 1. Упражнения для стоп.

1. Releve на полупальцах в 6, 1 позициях у станка и на середине.
2. Лежа на животе сократить и вытянуть стопы по 6 позиции.
3. Лежа на животе сократить стопы по 6 позиции, развернуть стопы в 1 позицию (сокращенная стопа), вытянуть стопы по 1 позиции.

### 2. Упражнения на выворотность.

1. «Лягушка» лежа на спине с вытягиванием ног вперед в выворотном положении.
2. «Лягушка» лежа на спине с открыванием ног в сторону в прямой шпагат .
3. Лежа на спине сгибание ноги в колене в положение passé.
4. Лежа на животе сгибание ноги в колене в положение passé.

### 3. Упражнение на гибкость вперед.

1. Лицом к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1, 2 позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на спине, ноги в 1 позиции. Сесть, одновременно ноги развести в прямой шпагат, сделать наклон вперед, сесть, ноги собрать в 1 позицию, вернуться в исходное положение.
3. Сидя в позе «царевны лягушки», т.е. руки продеты с внутренней стороны голени и взяты за стопы( стопы по 2 выворотной позиции), сохраняя положение рук выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Лицом к станку «кошечка».

### 4. Развитие гибкости назад.

1. «Коробочка» - из положения лежа на животе.
2. «Мост» - из положения лежа на спине.
3. «Мост» - из положения стоя и вернуться в исходное положение.

### 5. Силовые упражнения для мышц живота.

1. «Уголок» из положения лежа на спине, поочередное опускание (ноги – спина, спина – ноги) в исходное положение.
2. Сложная «березка», из положения ноги за голову выход в стойку на лопатки.
3. Лежа на спине «мелкий бег», «ножнички» не опуская ног на пол.

### 6. Силовые упражнения для мышц спины.

1. «Лодочка» из положения лежа на животе, поочередное опускание (ноги – спина, спина – ноги) в исходное положение.



2. «Кобра».
3. Лежа на животе «мелкий бег», «ножнички» не опуская ног на пол.

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

1. Лежа на полу, battement developpe по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, 1 позиции во всех направлениях с натянутой и сокращенной стопой.
3. Grand battement jete назад с положения стоя на руках и ногах (четвереньках).

### **8. Прыжки.**

1. Temps sauté по 1, 2 позициям.
2. «Пингвинчики», прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
3. «Разножка», прыжок в шпагат.
4. «Лягушка» со сменой ног.
5. Прыжок с поджатыми ногами в продвижении.

## **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.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

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

### I. 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.

## **Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий**

### 1. Упражнения для стоп

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

### 2. Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими

причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики

### 3. Упражнения на гибкость вперед

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

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

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

### 4. Упражнения на гибкость назад

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

### 5. Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

### 6. Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

### 7. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:



а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";

б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (*grand battement jete*).

### 8.Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, " баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку по предмету " Гимнастика" необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

## VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004