

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детская школа искусств № 25»
(МБУ ДО ДШИ № 25)**

Рассмотрена и одобрена
Педагогическим советом
МБУДО ДШИ № 25
(протокол № 4 от 21.06.2023)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО ДШИ № 25
от 22.06.2023 № 11-ов

**ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ГИМНАСТИКА»**

дополнительной общеразвивающей
образовательной программы
«Основы хореографии»

Срок реализации: 1 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика учебного предмета, его роль в образовательном процессе	3
1.2. Срок реализации учебного предмета	3
1.3. Объем аудиторного времени на реализацию учебного Предмета	3
1.4. Форма проведения аудиторных занятий	4
1.5. Цель и задачи учебного предмета	4
1.6. Методы обучения	4
1.7. Материально-технические условия реализации предмета	5
2. Содержание предмета	5
2.1. Требования по годам обучения	5
2.2. Объем знаний и умений учащихся	5
2.3. Учебно-тематический план	8
2.4. Требования к уровню подготовки обучающихся	9
3. Формы и методы контроля, система оценок	9
3.1. Аттестация: цели, виды, формы, содержание	9
3.2. Критерии оценок	10
4. Методическое обеспечение образовательного процесса	11
4.1. Методические рекомендации педагогическим работникам	11
4.2. Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся	12
5. Список учебно-методической литературы	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. 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 РФ (от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ), с учётом педагогического опыта, профессионально-педагогической работы на хореографическом отделении ДШИ и методической литературы.

Полноценная подготовка обучающихся 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 обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

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

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

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

1.2 . Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»

Срок освоения программы учебного предмета «Гимнастика» составляет 1 год (1 класс) по 4-летней ДОП «Основы хореографии».

1.3. Объем аудиторного времени на реализацию учебного предмета
Учебным планом ДШИ на реализацию предмета «Гимнастика» по 4-летней ДОП «Основы хореографии» предусмотрен следующий объем часов:

Классы	I	II	III	IV
Кол-во часов в неделю	1,0	-	-	-

Кол-во часов в год	35	-	-	-
Всего часов на курс обучения	35			

1.4. Форма проведения аудиторных занятий

Форма проведения занятий - мелкогрупповая (от 4 до 10 человек).
Рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут.

1.5. Цели и задачи учебного предмета

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

Задачи:

владение 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 хореографического искусства "Основы хореографии".

1.6. 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.

1.7. Материально-технические условия реализации предмета

Для реализации ДОП «Гимнастика» в ДШИ имеется:

балетный зал для занятий, оборудованный балетными станками вдоль стен, зеркалами, наглядными пособиями, учебной мебелью, фортепиано;

библиотека, фонотека, видеотека, музыкальный центр, мультимедийное оборудование и компьютерная техника;

костюмерная, располагающая комплектами костюмов для сценических выступлений;

помещения для переодевания обучающихся и преподавателей.

В ДШИ созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной. Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Требования по годам обучения

1 год обучения (1 класс)

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.

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 обучающимся овладеть основными позициями классического танца.

2.2. Объем знаний и умений учащихся 1 года обучения

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 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. 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. 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 1 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.

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

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.

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
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 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 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.
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 1 позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.
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.

2.3. Учебно - тематический план

№	Тема	Количество часов
	1 полугодие	
1.	Знакомство с предметом «гимнастика», её связь с музыкальными темпами.	1
2.	Длительности, ритмический рисунок, музыкальный размер. Начало работы над партерной гимнастикой.	1
3.	Проучивание шагов: бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, легкий шаг с высокими коленями, легкий бег на полупальцах.	1
4.	Движения головы: повороты направо-налево, в различном характере, вверх-вниз с различной амплитудой, наклоны с различной амплитудой.	1
5.	Прыжки на 2 ногах по VI позиции – с вытянутыми ногами и с поджатыми.	1

6.	Высокие подскоки.	1
7.	Усложнение комплекса упражнений. «Adajio» в партере.	1
8.	Контрольный урок.	1
9.	Повторение материала 1 четверти.	1
10.	Усложнение комплекса упражнений. «Adajio» в партере.	1
11.	Новые движения в партере.	1
12.	Упражнения на укрепление спины, развитие выворотности.	3
13.	Подготовка к контрольному уроку.	1
15.	Промежуточная аттестация.	1

2 полугодие

1.	Поклон, разминка, партерная гимнастика.	1
2.	Усложнение элементов партерной гимнастики на пресс.	1
3.	Работа в партере над силой ног, прыжки.	1
4.	Упражнения на гибкость вперед.	1
5.	Усиление упражнений для стоп и для развития выворотности в партерной гимнастике.	2
6.	Разучивание упражнения «лягушка»	1
7.	Упражнения на гибкость «складочка».	1
8.	Упражнения в партере «кошечка».	1
9.	Контрольный урок.	1
10.	Проработка всех упражнений партерной гимнастики.	1
11.	Силовые упражнения для мышц живота.	2
12.	Стойка с поддержкой под спину.	1
13.	Силовые упражнения для мышц спины.	1
14.	Отработка всего материала. Подготовка к контрольным урокам по итогам года.	1
15.	Закрепление пройденного материала.	1
16.	Подготовка к итоговой аттестации.	1
17.	Итоговая аттестация.	1

2.4. 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.

3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

3.1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Контроль знаний, умений, навыков обучающихся обеспечивает

оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы контроля успеваемости учащихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

Основными видами контроля успеваемости по предмету «Народно-сценический танец» являются:

текущий контроль успеваемости учащихся,
промежуточная аттестация,
итоговая аттестация.

Текущая аттестация проводится с целью контроля за качеством освоения какого-либо раздела учебного материала предмета и направлена на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения к предмету, на ответственную организацию домашних занятий и может носить стимулирующий характер.

Текущий контроль осуществляется регулярно преподавателем, отметки выставляются в журнал и дневник учащегося. В них учитываются:

отношение ученика к занятиям, его старание, прилежность;
качество выполнения домашних заданий;
инициативность и проявление самостоятельности – как на уроке, так и во время домашней работы;
темпы продвижения.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития обучающегося и степень освоения им учебных задач на данном этапе. Проводится в конце первого полугодия (в декабре) в виде контрольных уроков. Итоговая аттестация проводится в форме экзамена в конце последнего года обучения. При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

3.2. Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных знаний, умений и навыков.

Критерии оценки качества исполнения

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)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним,

	невыполнение программных требований
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

Данная система оценки качества исполнения является основной. С учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить уровень подготовки учащегося.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

4.1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ

должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

4.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;

самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;

периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;

объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;

индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

Упражнения рекомендуемые для домашних занятий

1. Упражнения для стоп

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

2. Упражнения на выворотность

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

3. Упражнения на гибкость вперед

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

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

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

4. Упражнения на гибкость назад

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

5. Силовые упражнения для мышц живота

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

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.

5. СПИСОК УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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