

МБУ ДО «Детская школа искусств» г. Сысерть

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО  
ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Предметная область

ПО.01. «Хореографическое исполнительство»

Учебная программа

по предмету

Гимнастика.

ПО.01.УП.02. (2 года обучения по 8-летней программе)

г. Сысерть 2021г.

Рассмотрено и одобрено  
педагогическим советом  
МБУ ДО «Детская школа искусств»  
г. Сысерть  
Май \_\_\_\_\_ 2021г.

Утверждаю: директор  
ДШИ Петерс.С.А

Разработчик:

Кадникова Дина Ривальевна, преподаватель хореографии МБУ ДО  
«Детская школа искусств» г. Сысерть, преподаватель I категории.

Рецензент: Завьялова Лариса Васильевна. Эксперт министерства  
культуры Свердловской области, руководитель областной секции педагогов-  
хореографов, заведующая отделением хореографии СКИ и К, преподаватель  
высшей категории ,заслуженный работник культуры РФ

## 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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана преподавателем хореографического отделения «Детской школы искусств» г. Сысерть. Кадниковой Д.Р на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной 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.

Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

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 1 класс составляет 2 года (с 1 по 2 класс).

## 3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на

реализацию предмета «Гимнастика»:130 час.

Срок обучения/количество часов	1-2 классы
	Количество часов (общее на 2 года)
Максимальная нагрузка	130 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	65 часов
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	65 часов
Недельная аудиторная нагрузка	2 часа
Самостоятельная работа (часов в неделю)	2 часа
Консультации (для учащихся 1-2 классов)	4 часа

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Основной формой учебной работы является урок, численность учащихся 12 человек, продолжительность урока -90 минут.

5. Цели и задачи учебного предмета

Цель:

Физическое развитие учащегося средствами ритмической гимнастики

Воспитание потребности заниматься систематически и заботиться о красоте своего тела.

Преобразовать личность ребёнка, его внутренний и духовный мир и внешний облик.

Задачи:

-Корректировка физических недостатков строения тела;

- Формирование осанки
- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие 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 предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства "Хореографическое творчество"

Главная задача педагога - создать условия для вовлечения ученика в процесс активного труда и развития у него разносторонних качеств, в том числе и профессиональных данных.

#### 6. 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».

#### 7. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задачи 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);

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

Материально-техническая база: Балетный класс с хорошим освещением в любое время суток площадью 100 кв. м, с деревянным полом, зеркалами, имеется гимнастический станок(палка).Класс оснащён пианино, музыкальным центром., кондиционером ,переносным дезинфектором.

Учебная мебель: детские стулья, скамейки.

Учебные пособия: обручи, мячи, скакалки, палочки, веночки, платочки, бубны, коврики для партерной гимнастики.

Обязательная форма одежды :

девочки: гимнастический купальник, лосины чёрного цвета(для контрольных уроков белого цвета),белые носки, балетки, туфли.

мальчики: белая футболка, чёрные шорты, белые носки, балетки, туфли.

**II. Содержание учебного предмета.**

Класс	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1
Количество часов на самостоятельную работу (в неделю)	1	1
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2	2

Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные и самостоятельные)	64	66
--	----	----

Примерный учебно-тематический план:

№ раздела	Тема	1 класс	2 класс
1	Вводное занятие «Введение в предмет»	1	-
2	«Гимнастическая терминология»	2	-
3	«Упражнения для выворотности и гибкости»	20	23
4	«Силовые упражнения»	16	17
5	«Упражнения на развитие шага»	10	10
6	«Прыжки, ходы»	10	10
7	«Упражнения с предметами»	5	6
	Итого:	64	66

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.

## 2. Требования по годам обучения

Данная программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

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

Урок Гимнастики построен по обычной структурной схеме т.е. состоит из:



- ввводной,
- основной
- заключительной частей.

Вводная часть урока:(10мин)

Цель: Мобилизовать внимание, ознакомление учащихся с работой опорно двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния.

Задачи: Укрепление общефизического состояния, развитие элементарных навыков координации.

Перед началом урока дети строятся колонной друг за другом и входят в класс (это дисциплинирует учащихся). Дети маршем, либо шагом с носка проходят на свои места (каждый знает кто где стоит) и распределяются по классу.

Далее линейное или круговое построение. Поклон приветствие.

Упражнения этой части урока мобилизует внимание, подготавливают их организм к предстоящим физическим нагрузкам. Это упражнения в ходьбе, беге, построения и перестроения.

Основная часть урока: (25мин)

Это гимнастические упражнения общеразвивающего характера - партерная гимнастика, упражнения у балетного станка .

Общеразвивающие упражнения направлено воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма.

Цели: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся, исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.

Задачи:

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

Заключительная часть урока:(10мин)

В заключительную часть урока входят: прыжки, ходы по диагонали, перестроения, упражнения с предметами(мяч, обруч ,скакалка и др.)минута релаксации. Поклон

Цели: Совершенствование психомоторных способностей учащихся;

Развитие творческих и созидательных способностей учащихся.

Задачи:-развитие мышечной силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых и координирующих способностей;

-развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности.

## I год обучения (1 класс):

Вводная часть урока:(10мин)

Примерные упражнения:

- ходьба с носка (сценический ход);
- ходьба на высоких полупальцах и пятках;
- ходьба с подниманием бедра на 90 градусов с согнутым коленом;
- подскоки;
- перескоки с ноги на ногу;
- бег с отбрасыванием прямых ног вперед;
- галом (боковой гал);
- ходьба змейкой;
- ходьба в парах.

Основная часть урока: (25мин)

Примерные упражнения:

### 1. Упражнения для стоп.

- 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

- Лежа на полу(ноги в выворотной *I* позиции) отведение, то правой, то левой ноги в сторону с вытянутым носком.

- *Releve* на полу - пальцах в *VI* позиции у станка;

### 2. Упражнения на выворотность

- Упражнение « Флажок» Лежа на спине поднять согнутую в колене ногу к груди, положить колено на пол в сторону, затем снова поднять колено и отпустить, затем с другой ноги, с обеих ног.

- " Бабочка»:

а) сидя,

б) лежа на спине, (раскачивание коленей)

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.

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

2 .Сидя на полу в полушпагате правой рукой дотянуться до левого носка, затем левой рукой до правого носка, затем обеими руками до вытянутых носков(корпус вперед, можно лбом коснуться пола.

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. «Русалочки» Лежа на животе, *port de bras* назад, руки вдоль тела поворот головы вправо, затем в исходное положение, затем повторить с поворотом влево, в исходное положение, затем руки вытягиваем вперед и раперекаты на животе туда обратно. Русалки плывут»

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, обхватить руками пятки, бедра подать вперед.

5.« Мостик» стоя прогнуться назад , опереться на руки.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврик, ноги поднять на  $90^{\circ}$ (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

3.«Берёзка» Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

4. «Ножницы» из положения сидя держа « Уголок» чередование вытянутых ног между собой.

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

5. « Калачик» Сесть на корточки обняв колени ,перекаты на спине туда и обратно.

7. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, *battements releve lent* на  $90^\circ$  по I позиции вперед.
2. Лежа на полу, *grand battement jete* по I позиции вперед
3. Лежа на боку, упор на локтевой сустав *Grand battement jete*
4. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на  $90^\circ$  (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
5. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги
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 на прямом полушпагате лицом к стене, ноги упор о стену максимально приблизиться к стене.

Заключительная часть урока:(10 мин)

Примерные упражнения:

Прыжки:

1. *Temps sauté* по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
  - 4 подскока, 4 простых прыжка (16 счётов)
  - 4 подскока, 4 в повороте
  - 4 подскока, 4 поджатых
3. Перескоки на месте с продвижением, с ноги на ногу.
4. Прыжки из 6 позиции во 2 не выворотную.
5. Прыжки с поджатыми ногами.
6. Прыжки с разножкой.

Упражнения с предметами:

Примерные упражнения:

1. Занятия с обручами.

- 1) крутим обруч на талии;
- 2) крутим обруч на правой и левой руке;
- 3) подбрасываем обруч правой рукой над головой и ловим этой же рукой (затем левой).

2. Занятия с мячами.

- 1) стоя по кругу передаём мяч соседу стоящему справа на сильную долю музыки;
- 2) подбрасываем мяч над головой и ловим;
- 3) на сильную долю музыки ударяем мяч об пол.

3. Прыжки на скакалке.

- 1) прыжки на двух ногах на месте;
- 2) перескоки в продвижении.

2 класс (1 час в неделю)

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.

Примерный набор упражнений для 2 класса:

Упражнения вводной части урока: помогают разогреть мышцы, готовя организм к дальнейшим нагрузкам.

Выход на Поклон

- Шаги на полупальцах с высоко поднятыми коленями
- бег с согнутыми коленями назад
- полька с подскоками
- вальсовая дорожка
- перескоки в продвижении
- подскоки назад

Упражнения основной части урока:

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 находится в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность.

*I* «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  $90^\circ$  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  $90^\circ$ . 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, поднятие и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
3. Лежа на животе, поднятие 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  $90^\circ$  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 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.

#### Упражнения заключительной части урока

##### Прыжки:

1. Прыжки в повороте на 180, 360.
2. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
3. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
4. "Козлик". Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок.
5. Прыжок в шпагат.

Упражнения с предметами:

Работа с обручем

-крутим обруч на талии, шее, восьмёрка (на воздухе обручем рисуем цифру 8);

-кручение обруча на полу;

-Работа с палочками

-прыжки и перескоки на скакалке в быстром темпе.

Минута релаксации под спокойную музыку. Поклон.

### 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;
- умение сознательно управлять своим телом;
- 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 распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

### IV. Формы и методы контроля, система оценок

#### I. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры. В конце каждой четверти первого класса назначается контрольный урок с отметкой, на котором учащиеся демонстрируют свои знания по пройденному материалу. А также в течении года дети участвуют в концертной деятельности музыкальной школы, где показывают свои знания в танцевальных номерах.



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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных и открытых уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

## 2. Критерии оценок

В первые дни выявляется степень интереса к предмету и природные физические возможности каждого ученика(начальный этап диагностики),по окончании каждой четверти педагог делает промежуточные исследования детей по усвоению предмета.(промежуточные диагностические этапы)В конце года заключительная диагностика по усвоению программы.

Для аттестации обучающихся существует фонд оценочных средств, который включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данномэта этапеэтапе 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.

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

### I. Методические рекомендации

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.

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.

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 мышечных ощущений.

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

## 2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

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

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими;
- 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 развития голеностопного сустава

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание

ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

## 2. *Упражнения на развитие выворотности*

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 развитие гибкости*

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 развитие гибкости*

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 танцевального 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.

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