

Приложение № 3.3
к программе в области
хореографического искусства
«Хореографическое творчество»,
утвержденной приказом
Нижеудинской РДШИ
от 27.03.2023 г. № 39

Филиал муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Нижеудинская районная детская школа искусств»
«Мельничная детская школа искусств»

Рассмотрена и рекомендована
Педагогическим советом
Нижеудинской РДШИ
Протокол от 27.03.2023 № 02

Рабочая программа учебного предмета
«Гимнастика»

ПО.01.УП.03.

Срок реализации – 2 года

Разработчик:
Качанова Юлия Юрьевна,
преподаватель
Нижеудинской РДШИ.

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;
- Методические рекомендации по организации самостоятельной работы;

VI. Списки рекомендуемой методической литературы

- Учебно-методическая литература

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. N 273-ФЗ;

Федеральные государственные требования (далее - ФГТ) к минимуму содержания, структуре и условий реализации ДПП в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и сроку обучения по этой программе (утверждены приказом Министерства культуры РФ от 12.03.2012 г №158).

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

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», одна из основных задач 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.

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

Срок реализации учебного предмета:

Срок реализации учебного предмета для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года.

Объём учебного времени, предусмотренный на реализацию учебного предмета

	2 года
Количество часов на аудиторные занятия	65
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	65
Максимальная нагрузка (в часах)	130

Форма проведения учебных аудиторных занятий - мелкогрупповой (от 4 до 10 человек) урок, продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся в соответствии с учебным планом.

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,
- 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.

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;
- 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:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ),
- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный),
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

Материально-технические условия реализации:

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам и фондам аудио и видеозаписей школьной библиотеки. Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями основной и дополнительной учебной и учебно-методической литературой. Учебный кабинет хореографии оснащен станками, пианино, звукотехническим оборудованием.

II.Содержание учебного предмета

	Трудоёмкость в часах	Распределение по годам обучения
--	----------------------	---------------------------------

Индекс, наименование учебного предмета			1-й класс	2-й класс
			количество недель аудиторных занятий	
			32	33
			недельная нагрузка в часах	
ПО.01. УП.01 «Гимнастика»	Аудиторные занятия (в часах)	65	1	1
	Самостоятельная работа (в часах)	65	1	1
	Максимальная учебная нагрузка по предмету	130	2	2

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

Задачи 1 года обучения:

- знакомство учащихся с работой опорно-двигательного аппарата,
- укрепление общефизического состояния учащихся,
- развитие элементарных навыков координации,
- развитие выворотности ног для дальнейшего овладения основными позициями классического танца.

Календарно-тематический план

Первый год обучения

№	Наименование раздела, темы	Вид учебно го занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Ауди- торные зани- я я	Самост оятель ная рабо- та	Макси мальна я учебна я нагру- з ка
			32	32	64
I полугодие					
	Раздел 1. Упражнения для стоп.		3	3	6
1. 1.	Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.	урок	1	1	2
1. 2.	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	урок	1	1	2
1.	Лежа на спине, круговые движения стопами:	урок	1	1	2

3	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.				
	Раздел 2. Упражнения на выворотность.		2	2	4
2.1	Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.	урок	1	1	2
2.2	"Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок.	урок	1	1	2
	Раздел 3. Упражнения на гибкость вперед.		2	2	4
3.1	"Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.	урок	1	1	2
3.2	"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.	урок	1	1	2
	Раздел 4. Развитие гибкости назад.		2	2	4
4.1	Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».	урок	1	1	2
4.2	Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.	урок	1	1	2
	Раздел 5. Силовые упражнения для мышц живота.		2	2	4
5.1	Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.	урок	1	1	2
5.2	"Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.	урок	1	1	2
	Раздел 6. Силовые упражнения для мышц спины.		3	3	6
6.1	"Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.	урок	1	1	2
6.2	Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).	урок	1	1	2
6.3	"Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.	урок	1	1	2
	Раздел 7. Упражнения на развитие шага.		4	4	8

7.1	Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед	урок	1	1	2
7.2	Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.	урок	1	1	2
7.3	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.	урок	1	1	2
7.4	Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.	урок	1	1	2
	Раздел 8. Прыжки.		2	2	4
8.1	Temps sauté по VI позиции	урок	1	1	2
8.2	Подскоки на месте и с продвижением.	урок	1	1	2

2 полугодие					
	Раздел 1. Упражнения для стоп.		1	1	2
1.1.	Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;	урок	1	1	2
	Раздел 2. Упражнения на выворотность.		1	1	2
2.1	"Лягушка" подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.	урок	1	1	2
	Раздел 3. Упражнения на гибкость вперед.		2	2	4
3.1	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).	урок	1	1	2
3.2	Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.	урок	1	1	2
	Раздел 4. Развитие гибкости назад.		2	2	4
4.1	"Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.	урок	1	1	2
4.2	Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и опершись в нее, подать бедра сильно вперед.	урок	1	1	2
	Раздел 5. Силовые упражнения для мышц живота.		1	1	2

5.1	Стойка на лопатках с поддержкой под спину.	урок	1	1	2
	Раздел 6. Силовые упражнения для мышц спины.		1	1	2
6.1	"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.	урок	1	1	2
	Раздел 7. Упражнения на развитие шага.		2	2	4
7.1	Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.	урок	1	1	2
7.2	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.	урок	1	1	2
	Раздел 8. Прыжки.		2	2	4
8.1	"Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.	урок	1	1	2
8.2	Прыжки с поджатыми ногами.	урок	1	1	2

Задачи 2 года обучения:

- укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений,
- развитие выворотности ног для дальнейшего овладения основными позициями классического танца,
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Второй год обучения

№	Наименование раздела, темы	Вид учебно го занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Аудиторные занятия	Самостоятельная работа	Максимальная учебная нагрузка
			33	33	66
I полугодие					
	Раздел 1. Упражнения для стоп.		3	3	6

1.1	Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).	урок	1	1	1
1.2	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.	урок	1	1	1
1.3	Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.	урок	1	1	1
	Раздел 2. Упражнения на выворотность.		2	2	4
2.1	«Лягушка» с наклоном вперед.	урок	1	1	1
2.2	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.	урок	1	1	1
	Раздел 3. Упражнения на гибкость вперед.		2	2	4
3.1	Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.	урок	1	1	1
3.2	Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.	урок	1	1	1
	Раздел 4. Развитие гибкости назад.		2	2	4
4.1	."Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.	урок	1	1	1
4.2	"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").	урок	1	1	1
	Раздел 5. Силовые упражнения для мышц живота.		2	2	4
5.1	"Уголок" из положения лежа.	урок	1	1	1
5.2	Стойка на лопатках без поддержки под спину.	урок	1	1	1
	Раздел 6. Силовые упражнения для мышц спины.		2	2	4
6.1	Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.	урок	1	1	1

6.2	Лежа на животе, поднятие и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).	урок	1	1	1
	Раздел 7. Упражнения на развитие шага.		5	5	10
7.1	Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.	урок	1	1	1
7.2	Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.	урок	1	1	1
7.3	Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.	урок	1	1	1
7.4	Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.	урок	1	1	1
7.5	Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.	урок	1	1	1
	Раздел 8. Прыжки.		2	2	4
8.1	Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.	урок	1	1	1
8.2	Прыжок в "лягушку" со сменой ног.	урок	1	1	1

2 полугодие					
	Раздел 1. Упражнения для стоп.		1	1	2
1.1.	Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.	урок	1	1	1
	Раздел 2. Упражнения на выворотность.		1	1	2
2.1	Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	урок	1	1	1
	Раздел 3. Упражнения на гибкость вперед.		2	2	4
3.1	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.	урок	1	1	1
3.2	Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед.	урок	1	1	1

	Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.				
	Раздел 4. Развитие гибкости назад.		2	2	4
4.1	"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").	урок	1	1	1
4.2	Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.	урок	1	1	1
	Раздел 5. Силовые упражнения для мышц живота.		1	1	2
5.1	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.	урок	1	1	1
	Раздел 6. Силовые упражнения для мышц спины.		2	2	4
6.1	Лежа на животе, поднятие и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).	урок	1	1	1
6.2	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.	урок	1	1	1
	Раздел 7. Упражнения на развитие шага.		2	2	4
7.1	Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.	урок	1	1	1
7.2	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.	урок	1	1	1
	Раздел 8. Прыжки.		2	2	4
8.1	"Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.	урок	1	1	1
8.2	Прыжок в шпагат.	урок	1	1	1

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание анатомического строения тела,
- знание приемов правильного дыхания,
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений,
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма,
- умение сознательно управлять своим телом,
- умение распределять движения во времени и в пространстве,
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса,
- навыки координаций движений.

IV.Формы и методы контроля, система и критерии оценок

График промежуточной аттестации

класс	График	
	1 полугодие	2 полугодие
1	2	3
1 класс	контрольный урок	контрольный урок
2 класс	контрольный урок	зачет

В конце каждого полугодия первого и второго классов назначается контрольный урок с отметкой, на котором учащиеся демонстрируют свои знания по пройденному материалу. В конце второго года обучения (4 полугодие) проводится зачет с отметкой, которая выставляется в свидетельство об окончании школы.

Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся. К формам текущего контроля относятся: контрольные уроки, опросы, творческие просмотры постановочных работ. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Формы промежуточной аттестации: контрольные уроки, зачеты, проводимые в виде творческих показов. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения. При выведении итоговой оценки учитывается оценка годовой работы ученика и оценка контрольного урока.

Программа предусматривает проведение для обучающихся консультаций с целью их подготовки к контрольным урокам. Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Система оценок в рамках промежуточной аттестации предполагает пятибалльную шкалу.

Критерии оценок текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости обучающихся

Оценка «5» («отлично»)

-технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения,

Оценка «4» («хорошо»)

- оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном),

Оценка «3» («удовлетворительно»)

-недоученные движения,

- слабая техническая подготовка,
- малохудожественное исполнение,
- отсутствие свободы исполнения,

Оценка «2» («неудовлетворительно»)

-комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий,
«Зачет» (без отметки)

-отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной.

V.Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам.

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

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

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

-методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический),

-метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка).

-метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка),

-репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков),

-эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

Рекомендации по организации самостоятельной работы.

Объем самостоятельной работы учащихся определяется с учётом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в образовательном учреждении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика.

Необходимым условием самостоятельной работы учащегося в классе является домашняя работа. Прежде всего, она должна заключаться в систематической проработке движений в танцах, изучаемых в классе. 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.

VI.Список рекомендуемой методической литературы

Учебно-методическая литература:

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Terra спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ., М., 2004
10. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств. Гимнастика. Министерство культуры Российской Федерации научно-методический центр по художественному образованию. – М., 2003.
11. С.С.Халфина, М.Ф.Иваницкий.Методическое пособие по приему в хореографическое училище (сост. – М., 1999.