

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 13 КУРОРТНОГО РАЙОНА»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Предметная область

ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО

программа по учебному предмету

ПО.01.УП.03. «ГИМНАСТИКА»

Санкт-Петербург

2015

<p>ОДОБРЕНО Методическим советом СПб ГБОУ ДОД «ДШИ № 13» Протокол № 3 от «25» мая 2015года</p>	<p style="text-align: right;">«Утверждаю» Директор СПб ГБОУ ДОД «ДШИ № 13»_____ А.Г. Болдырева «26» августа 2015 г.</p>
<p style="text-align: center;">Принято на Педагогическом совете СПб ГБОУ ДОД «ДШИ № 13» Протокол № 5 от «05» июня 2015года</p>	<p style="text-align: right;">«Утверждаю» Директор СПб ГБОУ ДОД «ДШИ № 13»_____ А.Г. Болдырева «26» августа 2016 г.</p>
	<p style="text-align: right;">«Утверждаю» Директор СПб ГБОУ ДОД «ДШИ № 13»_____ А.Г. Болдырева «28» августа 2017 г.</p>

Рабочая программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе Федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество»

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детская школа искусств №13 Курортного района »

Разработчики:

Вараксина Елена Романовна, преподаватель хореографических дисциплин ДШИ № 13;

Вараксина Галина Сергеевна, преподаватель хореографических дисциплин ДШИ № 13;

Шулишова М.Б., заместитель директора по УР ДШИ № 13.

Рецензент:

Фомкин А.В., проректор УМР АРБ им. А.Я. Вагановой, профессор

Рецензент:

Зайнагабдинова Э.Ч., руководитель программы «Искусство и гуманитарные науки», доктор философии, ассоциированный профессор, доцент АРБ им. А.Я. Вагановой.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.
2. Срок реализации учебного предмета.
3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Гимнастика».
4. Форма проведения учебных аудиторных занятий.
5. Цель и задачи учебного предмета.
6. Обоснование структуры программы учебного предмета.
7. Методы обучения.
8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени.
2. Годовые требования по классам.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.
2. Критерии оценки.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации преподавателям.
2. Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.

VI. Списки рекомендуемой учебно-методической литературы

I. Пояснительная записка

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

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

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

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить обучающихся 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.

2. Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года (в 1 и 2 классах).

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

Срок обучения – 8 (9) лет

Таблица 1

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	1 час
Самостоятельная работа (часов в неделю)	1 час

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), продолжительность урока – 40 минут в 1 классе, 45 минут во 2 классе.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

5. Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика»

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:

- 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 обучающихся;
- 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".

6. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»

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

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 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.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Гимнастика»

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

Хореографический зал для занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, зеркалами, ковриками. В зале есть роуль.

II. Содержание учебного предмета "Гимнастика"

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

Срок обучения - 8 (9) лет

Таблица 2

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

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учетом индивидуальных способностей обучающихся с привлечением родителей и под контролем преподавателя. Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы:

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

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

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

2. Годовые требования по классам

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

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначены 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.

1 класс

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

Задачи:

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

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ урока	Содержание темы	Кол-во часов
I полугодие		
1	Вводное занятие.	1
2	Комплекс упражнений для разогрева.	1
3	Комплекс упражнений для разминки.	1
4	Повторение пройденного материала.	1
5	Упражнения для общего физического развития.	1
6	Упражнения для пластики рук.	1
7	Растяжка.	1
8	Применение разноуровневой технологии. Партерные упражнения.	1
9	Повторение пройденного материала.	1

10	Комплекс упражнений для общего развития.	1
11	Мостик.	1
12	Партерные упражнения.	1
13	Упражнения для гибкости и пластики.	1
14	Растяжка.	1
15	Повторение пройденного материала.	1
16	Контрольный урок	1
	За I полугодие	16
II полугодие		
1	Шпагат.	
2	Мостик.	1
3	Партерные упражнения для выворотности ног.	1
4	Упражнения для гибкости и пластики.	1
5	Партерные упражнения.	1
6	Упражнения для пластики рук.	1
7	Отработка элементов композиции.	1
8	Партерные упражнения.	1
9	Комплекс упражнений для общего физического развития.	1
10	Упражнения для растяжки ног.	1
11	Растяжка у хореографического станка.	1
12	Партерные упражнения.	1
13	Растяжка.	1
14	Упражнения для гибкости и пластики.	1
15	Повторение пройденного материала.	1
16	Зачет	1

	Итого:	32
--	--------	----

При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы те части тела, которые данный момент не задействованы, оставались статичными. Это способствует не только постепенному разогреву, но и тренировке дифференцированного мышечного чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела и овладевать исполнением сложных по координации движений.

В последней части урока предлагаются танцевальные движения и комбинации различной координационной сложности, соответствующие стилям Джаз-модерн.

Методика и основные принципы построения тренажа: все упражнения тренажа выстраиваются с учетом постепенного возрастания физической нагрузки – от легких движений к трудным, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому; постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные по координации движения.

Виды упражнений:

- ходьба на полупальцах с высоким подниманием бедер (по прямой, по кругу, спиной, левым и правым боком);
- положение на спине: позвоночник всеми точками касается пола;
- сокращение и вытягивание стопы по VI позиции;
- разворачивание стоп по I позиции, лежа на животе так, чтобы пятки в I позиции находились на полу;
- стопы работают «велосипедным» принципом: одна стопа сокращена, другая вытянута;
- поднятие пяток с пола (развитие выносливости и подтянутости колен);
- battements tendu по I позиции на полу вперед, в сторону, назад, лежа на животе;
- demi round de jambe, лежа на полу, на спине, на животе на «45»;
- положение sur le code pied и pase (так, чтобы колено в этом положении касалось пола);
- растяжка шага: шпагат вперед с прямыми бедрами;
- заноски лежа на спине, ноги подняты на «25»;
- трамплинные прыжки;
- лежа на спине, поднять корпус на «45» и держать его в течение 30 секунд – так 10 раз;
- отжим корпуса лежа на спине, работа пресса, медленный счет: на 4, на 2, на 1;
- battements tendu по I позиции на полу, по 8 раз в каждую сторону;
- round de jambe parter на «90»;
- «кольцо» - лежа на животе, ноги соединить с головой;
- «корзиночка» - поднять корпус руками, достать стену и стоять;
- стойка для поясницы – лежа на животе с вытянутыми ногами и стопами, поднять корпус перпендикулярно пола, руки в III позиции.

2 класс

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

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут обучающимся овладеть основными позициями классического танца;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ урока	Содержание темы	Кол-во часов
I полугодие		
1	Вводное занятие.	1
2	Комплекс упражнений для разогрева.	1
3	Комплекс упражнений для разминки.	1
4	Повторение пройденного материала.	1
5	Упражнения для общего физического развития.	1
6	Упражнения для пластики рук.	1
7	Растяжка.	1
8	Применение разноуровневой технологии. Партерные упражнения.	1
9	Повторение пройденного материала.	1
10	Комплекс упражнений для общего развития.	1
11	Мостик.	1
12	Партерные упражнения.	1
13	Упражнения для гибкости и пластики.	1
14	Растяжка.	1
15	Повторение пройденного материала.	1
16	Контрольный урок	1
	За I полугодие	16
II полугодие		

1	Шпагат.	
2	Мостик.	1
3	Партерные упражнения для выворотности ног.	1
4	Упражнения для гибкости и пластики.	1
5	Партерные упражнения.	1
6	Упражнения для пластики рук.	1
7	Отработка элементов композиции.	1
8	Партерные упражнения.	1
9	Комплекс упражнений для общего физического развития.	1
10	Упражнения для растяжки ног.	1
11	Растяжка у хореографического станка.	1
12	Партерные упражнения.	1
13	Растяжка.	1
14	Упражнения для гибкости и пластики.	1
15	Повторение пройденного материала.	1
16	Подготовка к зачету	1
17	Зачет	1
	За II полугодие	17
	Всего за год	33

Виды упражнений:

- releve land вперед, в сторону, лежа на животе;
- растяжка шага назад: лежа на животе, рукой взять носок ноги и тянуть его к голове с поднятием корпуса;
- сложная «лягушка» для выворотности и хороших полупальцев – стопы поставлены на полупальцы пятками друг к другу;
- grand battemans вперед, в сторону, назад – с поднятием корпуса;
- трамплинные прыжки;

- прыжки с растяжкой в шпагат;
- прыжки «пингвин» со стопой сокращенной;
- положение «лягушки»: вытягивание ног вперед, руки на пятках в I позиции, корпус должен лечь грудью на колени – «щучка»;
- battemens tendu в усложненной форме: вперед, назад, в сторону;
- round de jamb на «90», лежа на спине и животе;
- releve land вперед – нога выворотная, достать плечо; в сторону – достать пол; назад – достать голову;
- grand battemans вперед, в сторону, назад; вперед – лежа на спине с раскрытием ног в шпагат; назад – с поднятием корпуса и с колена, согнутой ногой и вытянутой ногой;
- заноски лежа на спине – по 20 раз, повторяя по 4 раза;
- стойки лежа на животе: руки в III позиции, голова – у копчика – 2-3 минуты;
- усложненная «лягушка» с корпусом вперед, руки скрещены и тоже достают пола;
- «березка», «мостик», «колечко», «корзиночка»; с «березки» ноги открываются на шпагат, одна нога вперед, другая – назад;
- трамплинные прыжки;
- прыжки по диагонали в шпагате;
- прыжки в кольцо;
- grand прыжки с задержкой в воздухе, колени прижаты – «орел».

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

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

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. 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. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются контрольные уроки, просмотры. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов. Контрольные уроки и зачеты проходят в виде просмотров. Контрольные уроки, зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся в конце учебного года в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

2. Критерии оценки

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам просмотра на контрольном уроке, зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 5

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс серьезных 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

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. По сложившейся традиции ДШИ № 13 и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации преподавателям

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку домашнего задания, совместную работу преподавателя и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации преподавателя 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 обучающихся и преподавателя.

В работе с обучающимися 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.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу обучающегося 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 обучающихся 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 обучающихся. 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.

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). 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 стоп

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

2. Упражнения на выворотность

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

3. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног. При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

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

4. Упражнения на гибкость назад

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

5. Силовые упражнения для мышц живота

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

6. Силовые упражнения для мышц спины

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

7. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока. По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

- а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";
- б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (*grand battement jete*).

8. Прыжки

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

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

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. 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