

Департамент культуры города Москвы  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Москвы  
«Детская школа искусств им. С.Т.Рихтера»

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
от "20 " июня 2017 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом Государственного  
бюджетного учреждения  
дополнительного образования города  
Москвы  
«Детская школа искусств имени С.Т.  
Рихтера»  
от 26 июня 2017 г № 27

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

(прием в 1 класс не ведется с 2015 года)

ПО.1. «Хореографическое исполнительство»  
ПО.1.УП.1.3. «Гимнастика»

Москва, 2017

Автор (составитель) преподаватели ДШИ им. С.Т.Рихтера заслуженный артист РФ  
Салмин В.П., Ковылова Е.В..

# Структура программы учебного предмета

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
- Цель и задачи учебного предмета
- Место учебного предмета в структуре образовательной программы
- Срок реализации учебного предмета
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета
- Форма проведения учебных аудиторных занятий
- Обоснование структуры программы учебного предмета
- Методы обучения
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета
- Распределение учебного материала по годам обучения

## 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. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Основная учебно-методическая литература

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

На уроке гимнастики формируется балетная осанка, развиваются природные физические данные, укрепляется мышечный аппарат. Этому способствует комплекс упражнений, исполняемых в определенной последовательности, как правило, сидя или лежа на полу. При планировании занятий должно учитываться чередование силовых упражнений с упражнениями на расслабление, активных упражнений с активно-пассивными упражнениями. Для нормализации деятельности организма обучающихся не рекомендуется исполнение движений, где неоднократно вступают в работу одинаковые группы мышц. Смена деятельности является залогом результативности.

Музыкальное оформление урока, воспитывая художественный вкус обучающегося, должно соответствовать темпу и характеру исполняемых движений, давать эмоциональный посыл для повышения работоспособности ребенка.

Учебный предмет «Гимнастика» неразрывно связан с учебным предметом «Классический танец», а также со всеми предметами дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области искусства «Хореография».

### Цель и задачи учебного предмета

**Цель** - обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, способствующих успешному освоению технически сложных движений и формированию балетной осанки.

#### Задачи

##### обучающие:

- ✓ умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- ✓ умение распределять движения во времени и пространстве;
- ✓ владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса и укрепления мышечного аппарата;
- ✓ навыки координации движений;

##### развивающие:

- ✓ знание анатомического строения тела;
- ✓ знание приемов правильного дыхания;

воспитательные:

- ✓ формирование ясного представления о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

**Место учебного предмета в структуре образовательной программы.**

Учебный предмет «Гимнастика» входит в обязательную часть дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореография», в предметную область «Хореографическое исполнительство».

**Срок реализации учебного предмета** для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 -й класс составляет 2 года (1 -2 классы).

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

**Срок обучения – 2 года (по 7-летней программе)**

<sup>1</sup> К внеаудиторной работе относится выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.

---

**Форма проведения учебных аудиторных занятий** – групповая.

Рекомендуемая продолжительность урока – 40 минут.

**Обоснование структуры учебного предмета.**

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 - «Структура и содержание учебного предмета».

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

- ✓ методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- ✓ метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- ✓ метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- ✓ репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков).

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.

**Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.** Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории (балетные залы), предназначенные для реализации учебного предмета «Гимнастика», оснащаются пианино/роялями. Площадь балетных залов должна быть не менее 40 кв.м., иметь пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол или специализированное (линолеумное) покрытие), зеркала размером 7м x 2м на одной стене. Также необходимо наличие раздевалок для переодевания и душевых для обучающихся и преподавателей.

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Сведения о затратах учебного времени,** предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

**Срок обучения – 2 года**

*Таблица 2*

<i>Класс</i>	<i>Количество часов</i>	
	<i>1</i>	<i>2</i>
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	34	35
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)	68	70

# РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

СРОК ОБУЧЕНИЯ – 2 ГОДА

1-й год обучения

## Тема 1. Разминка (разогрев)

### *Ходьба (шаги):*

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- на пятках;
- с высоким подниманием бедра;

### *Бег:*

- с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении;
- с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении;
- с высоким подниманием бедра «лошадки»;
- галоп в продвижении в сторону из прямой позиции.

### *Повороты и наклоны головы:*

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой.

### *Упражнения для рук:*

- круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой;
- упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад;
- «ножницы» и «замок».

### *Упражнения для ног:*

- полуприседания по I прямой позиции с последующим подъемом на полупальцы;
- из положения I прямой позиции (руки на поясе) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passé) и возвращается в исходное положение;
- «солдатики»: (резкий подъем рабочей ноги с одновременным резким подниманием рук одна в сторону - другая к груди);

### *Повороты и наклоны корпуса:*

- вперед, назад, вправо, влево.

## Тема 2. Упражнения для стоп

### *Лежа на полу:*

- сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- поднять ноги на 45°, сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);

### ***Сидя на коленях:***

- пятки плотно прижаты друг к другу (I прямая позиция), руки в положении упора у коленей спереди на полу: опираясь на руки, поднять бедра с одновременным вытягиванием коленей обеих ног и, упираясь на подъемы ног, вернуться в исходное положение;

***Сидя на пятках на полу*** (стопы обеих ног в I выворотной позиции);

### ***Стоя на полу по I прямой позиции:***

- поставить ногу на полупальцы, перевести на вытянутые пальцы, вернуться в исходное положение (исполнять поочередно с каждой ноги);
- подъем (*relevé*) на полупальцы на обеих ногах с возвращением в исходное положение.

## **Тема 3. Упражнения на развитие выворотности**

### ***Лежа на спине:***

- развернуть ноги из I прямой в I выворотную позицию;

### ***«Лягушка»:***

- а) лежа на спине;
- б) лежа на животе;
- в) сидя на полу:
- с наклоном корпуса вперед.

## **Тема 4. Упражнения на развитие гибкости**

### ***Лежа на животе:***

- «колечко»;
- «корзиночка»;
- «лодочка».

### ***«Кошечка»; «Мостик»***

из положения: - лежа на спине.

## **Тема 5. Упражнения на развитие шага**

### ***Лежа на спине:***

- медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 90° вперед с опусканием в исходное положение;
- резкие броски вытянутых ног в выворотном положении на 90° вперед (4-8 раз правой ногой, 4-8 раз левой ногой);
- подъем вытянутых ног в выворотном положении на 90° и разведение (раскрывание) ног в стороны до положения «шпагат».

***Сидя на полу с открытыми (разведенными) ногами в сторону:***

- наклоны корпуса вперед с вытянутыми стопами;



- наклоны корпуса вперед с поворотом туловища к правой и левой ноге с вытянутыми стопами.

***Шпагаты:***

- прямой (поперечный);
- с правой ноги, с левой ноги.

**Тема 6. Прыжки**

- трамплинные прыжки по I прямой позиции;
- подскоки на месте и с продвижением;
- перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением («лошадки»);
- прыжки по I выворотной позиции с сокращенными стопами «пингвинчики»;
- прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции;
- прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног в сторону («козлик»);
- прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°).

**Тема 7. Общеразвивающие упражнения**

***Силовые упражнения для мышц живота:***

- качать пресс корпусом, ногами;
- сидя на полу, держать уголок.

***Силовые упражнения для мышц спины:***

- лежа на животе, подъем и опускание корпуса с руками открытыми в сторону или вытянутыми вперед; - лежа на животе, подъем и опускание ног (руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз на полу).

***Упражнения для развития равновесия (устойчивости)***

***Упражнения для развития координации.***

**2-й год обучения**

На втором году обучения увеличивается физическая нагрузка обучающихся за счет количества исполняемых упражнений, их усложнения, комбинирования и ускорения темпа. Координация исполняемых движений становится более сложной, добавляются упражнения с предметами.

**Тема 1. Разминка (разогрев)**

***Ходьба (шаги):***

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- на пятках;
- с высоким подниманием бедра;

- с высоким подниманием бедра на полупальцах.

### ***Бег:***

- с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении;
- с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении;
- с высоким подниманием бедра «лошадки»;
- галоп в продвижении в сторону из прямой позиции.

### ***Повороты и наклоны головы:***

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой.

### ***Упражнения для рук:***

- круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой;
- упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад;
- «ножницы» и «замок».

### ***Упражнения для ног:***

- полуприседания по I прямой позиции с последующим подъемом на полупальцы;
- из положения I прямой позиции (руки на поясе) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passé) и возвращается в исходное положение;
- из положения I прямой позиции (руки переводятся в разные положения) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passé) и возвращается в исходное положение;
- «солдатики»: (резкий подъем рабочей ноги с одновременным резким подниманием рук одна в сторону - другая к груди);
- полное приседание по I прямой позиции (пятки отрываются от пола);

### ***Повороты и наклоны корпуса:***

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения.

## **Тема 2. Упражнения для стоп**

### ***Лежа на полу:***

- сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- поднять ноги на 45°, сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);
- поднять ноги на 45°, исполняем круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);

### ***Сидя на коленях***

- пятки плотно прижаты друг к другу (I прямая позиция), руки в положении упора у коленей спереди на полу: опираясь на руки, поднять бедра с одновременным вытягиванием коленей обеих ног и упираясь на подъемы ног - вернуться в исходное положение;

### ***Сидя на пятках на полу*** (стопы обеих ног в I выворотной позиции);

### ***Стоя на полу по I прямой позиции:***

- поставить ногу на полупальцы, перевести на вытянутые пальцы, вернуться в исходное положение (исполнять поочередно с каждой ноги);
- подъем (*relevé*) на полупальцы на обеих ногах с возвращением в исходное положение.

## **Тема 3. Упражнения на развитие выворотности**

### ***Лежа на спине:***

- развернуть ноги из I прямой в I выворотную позицию;
- подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе и опусканием колена до пола и возвращением в исходное положение.

### ***«Лягушка»:***

- а) сидя на полу:
  - с наклоном корпуса вперед;
  - захватить носки стоп руками и вытягивая ноги в выворотном положении, наклонить корпус к ногам;
- б) лежа на спине;
- в) лежа на животе.

## **Тема 4. Упражнения на развитие гибкости**

### ***Лежа на животе:***

- вытянутые ноги в выворотном положении - подъем корпуса на вытянутых руках с перегибом корпуса назад;
- в положении «лягушка» - подъем корпуса на вытянутых руках с перегибом корпуса назад;
- «колечко»;
- «корзиночка»;
- «лодочка».

### ***«Кошечка»***

### ***«Мостик»*** из положения:

- стоя на коленях;
- стоя на вытянутых ногах (с помощником – преподавателем).

## **Тема 5. Упражнения на развитие шага**

### ***Лежа на спине:***

- медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 90° вперед с опусканием в исходное положение;
- медленный подъем ноги в выворотном положении на 90° вперед и отведение ноги в сторону на пол (другая нога сохраняет выворотное

положение) с возвращением работающей ноги по полу в исходное положение;

- медленный подъем ноги в выворотном положении на  $90^\circ$  вперед и отведение ноги в сторону на пол (другая нога сохраняет выворотное положение) с возвращением работающей ноги в исходное положение в обратной последовательности;

- резкие броски вытянутых ног в выворотном положении на  $90^\circ$  (8 раз правой ногой, 8 раз левой ногой);

- подъем вытянутых ног в выворотном положении на  $90^\circ$  и разведение (раскрывание) ног в стороны до положения «шпагат» в различных комбинациях;

- подъем вытянутой ноги в I позиции на  $90^\circ$  в положении лежа на боку, лежа на животе;

- резкие броски вытянутой ноги в выворотном положении на  $90^\circ$  и выше в положении лежа на боку, лежа на животе.

#### ***Сидя на полу в положении «лягушка»:***

- взяться левой рукой за вытянутую стопу правой ноги и выпрямить (вытянуть) ногу вперед (правая рука лежит на полу), повторить упражнение с другой ноги;

- взяться правой рукой за вытянутую стопу правой ноги и выпрямить (вытянуть) ногу в сторону (левая рука лежит на полу), повторить упражнение с другой ноги.

#### ***Сидя на полу с открытыми (разведенными) ногами в сторону:***

- наклоны корпуса вперед с вытянутыми стопами;

- наклоны корпуса вперед с поворотом туловища к правой и левой ноге с вытянутыми стопами;

- наклоны корпуса вперед с сокращенными стопами;

- перегибы корпуса в сторону к правой и левой ноге.

#### ***Шпагаты:***

- прямой (поперечный);

- с правой ноги, с левой ноги;

- сидя на полу с вытянутыми по I выворотной позиции ногами, развести ноги до прямого «шпагата», положить корпус вперед на пол и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в положение «лягушка» на животе; исполнить все в обратном порядке;

- держась левой рукой за палку балетного станка, правой рукой взять правую ногу за вытянутую стопу и открыть ногу в сторону; упражнение выполняется с обеих ног.

## **Тема 6. Прыжки**

- трамплинные прыжки по I прямой позиции;

- прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции;

- прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног вперед-назад со сменой ног;

- прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног в сторону («козлик»);
- прыжки с поворотом вокруг себя на половину круга (180°) и целый круг (360°);
- прыжки на координацию движений со сменой положения рук; с хлопками;
- прыжки со скакалкой.

## **Тема 7. Общеразвивающие упражнения**

### ***Силовые упражнения для мышц живота:***

- качать пресс корпусом, ногами;
- сидя на полу, держать «уголок»;
- сидя на полу, держать уголок с «ножницам».

### ***Силовые упражнения для мышц спины:***

- лежа на животе, подъем и опускание корпуса с руками открытыми в сторону или вытянутыми вперед;
- лежа на животе, подъем и опускание ног (руки вдоль туловища ладонями вниз на полу);
- из положения, лежа на животе, одновременный подъем и опускание ног и корпуса (руки вытянуты вперед, открыты в сторону или заведены за голову);
- «лодочка» с «ножницами».

### ***Силовые упражнения для рук:***

- различные виды отжиманий на руках;
- подтягивания на руках;
- упражнения с гантелями.

### ***Упражнения для развития равновесия (устойчивости)***

### ***Упражнения для развития координации***

## **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:

- представление об анатомическом строении тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение осознанно управлять своим телом, распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

#### **IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК**

##### **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.

Контрольные уроки 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.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

##### **Критерии оценок**

Критерии оценок промежуточной аттестации разрабатываются образовательным учреждением также самостоятельно. Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

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

*Таблица 3*

<i>Оценка</i>	<i>Критерии оценивания выступления</i>
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)

3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т. д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

При выведении итоговой оценки учитываются оценка годовой работы ученика и оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

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

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в

сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из индивидуальных 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.

### **Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся**

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

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

## **VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная учебно-методическая литература**

1. Ваганова А. Основы классического танца. - СПб.: Лань, 2007.
2. Васильева Т. Балетная осанка: Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. - М., 1993.
3. Вихрева Н. Экзерсис на полу. - М.: МГАХ, 2004.
4. Левин М. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.