

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.М. ПЛИСКИНОЙ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА»**

I СТУПЕНЬ

ПРОГРАММА
по учебному предмету «Гимнастика»
(1-2 класс)

2018

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой

30 августа 2018 г.
(дата рассмотрения)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой


Горковенко Н.В.

30 августа 2018 г.
(дата утверждения)



Разработчики:

Видяхина Светлана Юрьевна, преподаватель хореографических дисциплин высшей квалификационной категории

Вдовина Алена Петровна, преподаватель хореографических дисциплин высшей квалификационной категории

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- характеристика учебного предмета, его места 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;
- цель и задачи учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета.

II. Содержание программы учебного предмета

- сведения о затратах учебного времени;
- годовые требования по классам.

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля, системы оценок

- аттестация: цель, виды, форма, содержание;
- критерии оценки.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- методические рекомендации педагогическим работникам.

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 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусства», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-171.

Упражнения гимнастики не являются самостоятельным выразительным средством танца, как и средством технической подготовки учащихся в экзерсисе классического танца. Упражнения, входящие в комплекс балетной гимнастики, следует признать вспомогательными. Они должны способствовать развитию суставной гибкости, т.е. способности выполнять движения с большой амплитудой, воспитывать как можно большую точность личных ощущений. При достижении результатов помогают правильно, с балетной точки зрения, формировать мышечный суставно-связочный аппарат ученика, сделать его способным к восприятию методики классического танца.

При освоении учебного предмета «Гимнастика» нежелательны прирост новых и скоростных качеств учащегося за счет увеличения мышц в объеме и массе. Из многообразия вспомогательных упражнений желательно выбирать те, которые способствуют развитию суставно-связочного аппарата, помогают правильно, в соответствии с требованиями классического танца, формировать осанку ученика (упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава, грудобрюшного, коленостопного; для развития гибкости позвоночника не только в пояснице, но и в грудном, шейном отделе).

Физиологи считают, что в среднем, к десяти годам жизни ребенка можно признать достаточно сформированными двигательные центры коры головного мозга. Возраст ученика с 6-ти до 10-ти лет следует признать периодом отбора и начальной подготовки.

- на первом году обучения - метод, основанный на обширном наборе простейших движений, развивающих координацию, музыкально-пластические способности, гибкость, простейшие акробатические элементы;
- начиная с возраста 8 - 9-ти лет, проводить планомерную физическую подготовку, в которой больше внимания уделяется развитию гибкости, переходящей в балете, избегая методов, приводящих к развитию силы за счет увеличения мышц в объеме.

На первом этапе начальной подготовки наглядный метод в обучении является приоритетным. Физические нагрузки должны быть небольшими по объему, чередоваться с упражнениями на расслабление и отдых. Начиная с 9-ти лет показ можно заменять словесными объяснениями.

Преподаватель гимнастики в соответствии с задачами процесса обучения составляет план

работы с учащимися, подбирая упражнения, формируя комплексы упражнений, который будет зависеть от физических данных, способностей и уровня подготовленности детей. Выделенные доминанты определяют подбор упражнений, но не отменяют комплексного подхода к развитию природных данных.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок реализации данной программы составляет 2 года (с 1 по 2 класс).

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

Таблица 1

Срок реализации программы по учебному предмету «Гимнастика» (1-2 классы)

Классы/количество часов на аудиторную нагрузку	Количество часов (общее на 2 года)	
	101	
Классы	1	2
Наименьшая аудиторная нагрузка	1	2

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

мелкогрупповая и групповая (от 4 до 15 человек), рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут.

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель:

Обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, 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 учащихся привычки к сознательному изучению движений и освоенно знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпико-ритмической памяти учащихся;

- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

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

6. Методы обучения

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

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

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках дополнительной общеразвивающей программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методах и многолетнем опыте.

7. Описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета

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

Учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых занятий по учебному предмету «Гимнастика» должны быть оборудованы:

- балетными станками;
- шведскими стенками;
- зеркалами размером 7м x 2м.

II. Содержание программы учебного предмета «Гимнастика»

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

Таблица 2

Класс	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	34
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)	33	68

Учебный материал распределяется по годам обучения - классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи и объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

2. Требования по годам обучения

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых и 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 год обучения (1 класс)

Цель:

(Знакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния).

Задачи:

- формирование осанки;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие у учащихся профессиональных данных (выворотности ног, гибкости тела, плеча, прыжка).

- и др.) при помощи подготовительных (испомогательных) физических упражнений;
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.

Раздел I. Разновысокая маршировка, ходьбы, бег, танцевальные шаги.

1. Бытовой шаг.
2. Танцевальный шаг (с носка стопы).
3. Шаги на пятках.
4. Шаги на полупальцах с выгнутыми коленями
5. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.
6. Бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

Раздел II. Повороты, наклоны головы.

1. Исходное положение - стоя или сидя, движения головы начинать с опущения выгнутой части всего позвоночника, подтягивая подбородок (не вытягивать вперед в сторону):

а) наклон вперед начинать макушкой с растягиванием шейного отдела позвоночника. Ось наклона проходит по линии ушей, раскрытых ключиц;

б) наклоны назад выполнять аналогично с растягиванием шейного отдела, без запрокидывания головы;

в) наклоны в бок выполнять относительно оси нос-мозжечок с растягиванием шейного отдела позвоночника.

Шея должна оставаться вытянутой почти в вертикальном положении при любом наклоне, т.е. движение происходит лишь в самой верхней части шеи у основания черепа.

Через некоторое время эти виды наклона объединяются во вращательное движение. Вращение происходит лишь в самой верхней части шеи: нос тянется вниз - подбородок подтягивается, правое ухо тянется вниз - левое основание головы

подтягивается вверх; затылок тянется вниз - подбородок вверх; левое ухо тянется вниз - правое основание головы подтягивается вверх.

При поворотах головы с подтянутым подбородком и тянувшейся вверх макушкой нужно повернуть голову так, чтобы взглянуть через свое левое плечо. Затем движение выполняется в другую сторону. Повороты головы выполнять в верхней части шеи. В крайнем боковом положении необходимо следить за тем, чтобы макушка не заваливалась в сторону движения. Если голова поворачивается вправо, то левое плечо тянется назад, что не дает корпусу поворачиваться вслед за головой.

Возможно построение учебной комбинации «крест», в которой движение выполняется в различных направлениях с возвратами в исходное положение. «Квадрат» выполняется

аналогично «кресту», но без возврата в центр.

Вслед за поворотами и наклонами головы выполнить упражнения на развитие подвижности грудной, грудного отдела позвоночника.

Методические указания для исполнения упражнений.

Важно сохранить ритм дыхания, не задерживая его. Пружинящие наклоны должны выполняться с постоянным движением амплитуды без посторонней помощи.

Учащиеся должны научиться оценивать болевое ощущение при растягивании в крайнем положении и понять необходимость предельного растягивания, но до границы терпимого болевого ощущения.

Раздел III. Упражнения, направленные на развитие связей суставов, мышцы пояса верхних конечностей.

1. Исходное положение - стоя или сидя, спина прямая, руки перед корпусом, примерно на уровне первой позиции классического тинца. Кисти рук ладонями друг к другу направлены вперед, ладьями. Собрать в неплотный кулак пальцы. Начинать с кончика пальцев, поочередно сгибая фаланги. Движение направлено к середине ладони. Круговое движение кистями рук (к себе - вниз - от себя). Предплечье и плечо неподвижны. Поочередно раскрыть, развернуть все фаланги пальцев, кисти рук направлены вперед, вытянуты ладонной стороной ладони друг к другу. Вновь собрать кисти рук в неплотный кулак и не задерживаясь, исполнить круговое движение (поворот вниз - к себе - от себя) в исходное положение. Из исходного положения исполнять круговые движения кистями рук от себя - к себе, собирая пальцы в неплотный кулак поочередно с мизинца. Раскрывать с большого, с третьего пальца кисти. Движение кистей рук происходит изолированно - предплечье и плечо неподвижны, округленные локти раскрыты в стороны.

2. Исходное положение - стоя на ширине плеч, руки раскрыты в стороны. Корпус собран, ноги напряжены - неподвижны. Круговые движения в локтевых суставах внутрь - к себе, изнутри от себя, одновременно или поочередно.

3. Исходное положение - стоя на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса.

а) из исходного положения - подъем одного или двух плеч, возврат в исходное положение;

б) из исходного положения опустить одно или два плеча вниз, возврат в исходное положение;

в) из исходного положения движение плеч вперед и назад;

г) из исходного положения выполнять круговые движения плеч.

Основное внимание необходимо уделять изолированному движению плеч (без движения грудной клетки).

4. Исходное положение - стоя на коленях наклониться вперед, предплечья на полу. Подтянуться плечами к полу и вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз.

Раздел IV. Упражнения для мышц корсета, развития гибкости позвоночника.

1. Исходное положение - сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяты за пятки. Выпрямить ноги, не отделив туловища от ног и вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - сидя на полу колени подтянуть к груди, руками обхватить ноги под коленями, стопы опираются на пальцы подтянутого подъема. Вытянуть ноги вперед, сокращая подъем, туловище не отделять от бедер. Фиксировать наклон, вернуться в исходное положение.

3. Исходное положение - стоя на четвереньках. Поочередно касаясь пола грудью, ребрами, животом проползти вперед в положении лежа на полу, прогнувшись, опираясь локтями на пол. Вернуться в исходное положение, скользя по полу в обратном направлении. В конце движения спину округлить.

4. Исходное положение - сидя на полу широко развести ноги в стороны. Руки в III позиции. Наклониться вперед с прямой спиной на 45°. Положить руки ладонями на пол. Прогнать спину под лопатками, опустить локти на пол. Выпрямить локти и спину. Вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение - стоя, стопы поставлены шире плеч, руки впереди корпуса согнуты в локтях, предплечья соединены.

На счет «раз - семь» - пружинящие наклоны вперед с увеличением глубины наклона. На счет «восемь» постараться дотянуться локтями до пола на линии стоп.

6. Исходное положение - лечь на спину, руки вытянуть вдоль корпуса ладонями вниз. Поднять вытянутые ноги и коснуться ими пола за головой. Зафиксировать стопы, затем продвигать их дальше по полу. Вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение - сесть на пол, ноги раскрыты в сторону.

Наклонить корпус вниз, руки вытянуты вперед, стараясь животом и грудью достать пол и зафиксировать такое положение.

8. Исходное положение - сесть на пол, корпус ровный, живот подтянут. Ноги максимально раскрыты в стороны, вывернутые. Взяться руками за пятки. Дотянуться до пола грудью и животом.

9. Исходное положение - стоя на коленях, ноги врозь, взяты за пятки изнутри. Поднять таз вперед, развернуть плечи, прогнуться и вернуться в исходное положение.

10. Исходное положение - сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги согнуты, врозь. Приподнять таз и поднять его вперед к пяткам и вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз.

11. Исходное положение - стоя на коленях, прогнувшись назад руками, взяты за носки ног.

Медленно перебирая руками взяться за колени, бедра при этом максимально вытянуты вперед.

12. Исходное положение - стоя на коленях, руки опущены вниз. Поднять руки вверх, прогнуться назад, постараться достать руками ступни ног и поджать корпус. Сесть на колени, согнув корпус, грудь прижать к коленям, руки отвести как можно дальше назад, зафиксировать корпус. Расслабиться и вернуться в исходное положение.

13. Исходное положение - лежа на животе, опоры на согнутые в локтях руки. Отвести правую руку назад, взявшись за пальцы стопой согнутой левой ноги. Подтягивать ногу вверх и вперед, стараясь достать пяткой до лба или лучше до носа. Следить за натянутостью ноги на полу.

Раздел V. Упражнения, направленные на развитие суставов талии, пояса и нижних конечностей.

1. Исходное положение - сидя на полу, руки опущены вдоль корпуса, ладони у бедер или руки на поясе. При сильно вытянутом колене, вытянутым подъемом пальцы стоп подать вверх, к себе, затем вытянуть, направляя в пол.

2. Исходное положение - вышеуказанное, стопы в VI позиции. Пальцы стоп подать вверх к себе. Сократить и вытянуть подъем.

3. Исходное положение - сидя или лежа на спине с прижатой к полу поясницей, ноги в VI позиции, стопы вытянуты. Сократить стопы (пятки тянем вперед, пальцы стоп к корпусу), распрямить в I позицию, коснувшись мизинцами пола, закрыть в VI, вытянуть подъем и пальцы.

4. Исходное положение - сидя или лежа на спине, ноги в VI позиции. Пальцы, подъем вытянуты. Раскрыть ноги в бедрах в выпрямленное положение. Мизинцы стоп положить на пол, большой палец стопы тянется к полу. Фиксировать это положение.

5. Исходное положение - сидя или лежа на спине. Стопы в I позиции, мизинцы на полу. Вытягивать и сокращать стопы. Большими пальцами стопы, тянемся к полу.

6. Исходное положение - сидя на полу, ноги вытянуть вперед в VI позиции. Руки на галии. Сильно сократить подъем. Пальцы стоп завести вниз и затем, не расслабляя их, натянуть подъем.

7. Исходное положение - сидя на полу, ноги вытянуть вперед в VI позицию. Сильно вытянуть колени при сокращенном подъеме, стараться, чтобы пятки отделились от пола. Затем расслабить колени. Упражнение можно выполнять с натянутым подъемом, колени расслаблять, сохраняя натянутость подъема.

8. Исходное положение - сидя на коленях, положить руки перед коленями. Поджаться на пальцы ног в ладони рук. Подъем должен как бы вышиться. Затем перейти на полупальцы. Следить за натянутостью подъема. Потом спустить пятки на пол. Все проделать в обратном порядке.

9. Исходное положение - сидя на полу, стопы соединить вместе и подтянуть к себе, колени раскрыть в стороны, бедра на полу. Скользя стопами по полу пятками вперед. Руки удерживают

носки вын. Стопы сохраняют I позицию, мизинцы лежат на полу. Стопы руками стараемся удерживать в I позиции.

10. Исходное положение - лежа на спине, руки за головой, ноги с вытянутыми стопами чуть шире II позиции. Пятки раскрыты, живот поджат. Ноги поднять над полом, затем чуть прогнуть и широко раскрывая колени в стороны, опустить на пол в раскрытом положении, не распуская (при этом ступни). При раскрытых ногах «на выкатку» партнер может легкими силовыми движениями помочь раскрыть ноги. Вернуться в исходное положение.

11. Исходное положение - сидя на коленях, ладони рук поджать на пол перед коленями. Опираясь на руки, резко вскочить на пальцы, «вываливая» подъем в положении «шире плеч». Следить, чтобы стопы не «косили». Пятки подвигать вперед так, чтобы они смотрели друг на друга. Можно перенести вес тела на одну, затем на другую ногу.

12. Исходное положение - сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги согнуть, подвести к корпусу, стопы в VI позиция. Подвигать газ вперед, раскрыть бедра в стороны. Грудь подвигать вперед и прогнуть спину. Можно при движении голову класть на колени и поднимать при раскрывании.

13. Исходное положение - сидя, согнутые в коленях ноги раскрыты в стороны. Руки над головой (или в III позиции). Наклониться с прямой спиной вперед на 45°. Затем руки положить вперед на пол и потянуться. Колени не поднимать от пола.

14. Исходное положение - лежа на спине, ноги раскрыты на ширину плеч. Руки раскрыты в стороны, ладони вниз. Ноги поднять на 45° над полом, затем, согнув и широко раскрывая колени в стороны, опустить стопы на пол. Следить, чтобы пятки не опускались на пол.

15. Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуть, подтянуть к груди и раскрыть в стороны.

16. Исходное положение - лежа на спине, зафиксировать одно колено на полу в положении «лягушки», второе колено подтянуть к груди отводить в сторону и возвращать в исходное положение. Затем выполнять двумя ногами.

17. Исходное положение - сидя на полу, согнутые ноги раскрыть в стороны, стопы соединить, бедро и колено тянется к полу.

Раздел VI. Упражнения для развития прыжка.

1. *Смрps leve saute* по VI позиции в разном темпе, на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

2. Прыжки на одной ноге

3. Прыжки с поджатыми ногами.

4. Прыжки по I позиции в продвижении и на месте, на сокращенных столах - «пингвинчик».

Раздел VII. Корректирующие упражнения

1. Упражнения по исправлению недостатков осанки

При кифозе (сутулость) нужно усилить грудной прогиб позвоночника назад при помощи упражнений на укрепление глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних связок грудного отдела позвоночника, укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении, укрепление мышц, увеличивающих наклон тела вперед. Особенно полезны упражнения на гибкость корпуса назад в грудном отделе позвоночника.

а) Упражнения «Подачки» и «Кольцо». Стремиться, как можно больше протнуться в грудном отделе позвоночника и в пояснице, напрячь мышцы.

б) Упражнение «Мост» стоя на коленях.

в) Упражнение «Корзиночка». Эффективность этого упражнения можно усилить, если преподаватель, сделав захват обеими руками стоп и рук учащегося, осторожно приподнимет его и покачает «сверху-вниз».

г) Исходное положение – лежа на животе. Упражнение выполняется с помощником, который удерживает стопы. Грудной отдел медленно поднять, сильно протнуться под лопатками, сократить мышцы спины.

При лордозе (седлообразной спине) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц-разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижне-грудного и поясничного отделов позвоночника.

а) Исходное положение – лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

б) Упражнение «Уголочек» в положении сидя.

в) Исходное положение – сидя на полу, ноги в I позиции. Развести ноги до прямого угла, ладони, ладони вперед.

При выполнении этих упражнений необходимо соблюдать осторожность с внешним давлением, так как неверное выполнение может повлечь травмы. Упражнений, развивающих гибкость корпуса назад, много. Но необходимо помнить, что во всех упражнениях должна быть правильная постановка. Преимущество отдается упражнениям на протиты в грудном отделе.

При асимметрии лопаток (незначительный сколиоз) применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы и лопаток, и упражнения, которые укрепляют мышцы спины, прикрепляющие к лопаткам, и к полу косых мышц живота.

При асимметрии лопаток, когда одно плечо выше другого, дети обычно наклоняются в сторону опущенного плеча, туда же смещается и таз. В таких случаях необходимо растянуть

мышцы таза со стороны опущенного плеча.

а) Сидя на прямом «поступагате», повернуть туловище вправо, и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

б) Сидя на прямом «поступагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

в) При марше руку опущенного плеча положить на затылок или поднять вверх, растягивая тем самым мышцы.

Во всех случаях после ассиметричных упражнений, направленных на исправление недостатков осанки, следует выполнять симметричные упражнения для закрепления правильной осанки, запоминая ее.

2. Упражнения на исправление недостатков ног

При X – образных (иксообразных) ногах: все упражнения направлены на растягивание связок в тазобедренном суставе. Упражнения делаются с чуть расслабленными коленями. И упражнения на исправление иксообразных ног важно выполнять, чтобы бедра плотно не соприкасались, а в коленях не были перенапряжения.

а) Упражнение «Циркуль» - ноги легко развести в стороны, колени чуть подсопнуты.

Возвращаясь в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени.

При O – образных ногах: необходимы упражнения на сближение ног. Полезны упражнения на растяжение внутренних связок коленей, укрепление мышц бедер и ягодиц.

а) Упражнение «Циркуль» - ноги раскрываются со стоп, при этом бедра и колени поддерживаются в сомкнутом состоянии. При соединении ног внимание сосредотачивается на сближении бедер и коленей.

При плоскостопии: нужно укрепить рессорные функции мышечно-связочного аппарата стоп.

а) Шаги на полупальцах и на пятках.

б) Упражнения на сокращение и вытягивание стоп.

в) Исходное положение – сидя на полу. Носу согнуть в вывернутом положении и положить ее на другую ногу. Одной рукой втягивать пятку снизу, другой – голеноstop сверху и начать давить на подъём.

3. Упражнения на сопротивление

а) Исходное положение – лежа на спине, ноги поднять вверх. Постепенно развести ноги в стороны под собственной тяжестью. Преподаватель, удерживает стопы с наружной стороны, тем самым не давая развести ноги.

б) Исходное положение – лежа на спине, ноги поджать вверх. Развести ноги в стороны, попытаться «собрать» – свести ноги вместе. Преподаватель удерживает стопы с внутренней стороны, не давая быстро и легко соединить ноги.

В конце II полугодия проводится контрольный урок с выставлением оценки.

1 год обучения (2 класс)

Цель:

Овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- развитие мышечно-связочного аппарата;
- воспитание психологических качеств личности;
- развитие сознательного управления телом;

Раздел I. Разновидности маршировок, ходьбы, бега, танцевальных шагов.

1. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте, в продвижении, на полупальцах.
2. Бег с выбрасыванием вытянутых ног вперед и назад на 45° на месте и с продвижением вперед.
3. Шаг «галопом».
4. Шаг «полным».

Раздел II. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, восстановление работоспособности.

1. Исходное положение – лежа на спине, расслабиться.

На счет «раз-два-три-четыре» – вытянуть ноги и пальцы стоп, напрячь все мышцы тела. На счет «пять-шесть-семь-восемь» – полностью расслабиться.

2. Исходное положение – лежа на спине, расслабиться.

На счет «раз-два» – при свободно лежащем корпусе, голове и руках, медленно вытягивая пальцы стоп (невыворотки), напрячь мышцы ног.

На счет «три-четыре» – поджать, сокращая подъем, как можно выше носки, пятки от пола отделить.

3. Исходное положение – лежа на спине.

На счет «раз-два» – имитируя вдох в грудь отделить лопатки от пола.

На «три-четыре» – задержать это положение.

На счет «раз-два» – опустить лопатки на пол.

На счет «три-четыре» – расслабиться.

Раздел III. Упражнения, направленные на развитие связок суставов, мышц пояса верхних конечностей.

1. Исходное положение - лечь на спину, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх. Увести руки вправо и вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.
2. Исходное положение - сидя на полу, ноги вперед по VI позиции. Руки, сцепленные ладони в «замок», лежат на полу. Руками «проехать» назад. Не раскачиваться. Затем вернуться в исходное положение.
3. Исходное положение - VI позиция ног, руки сцепить ладони в «замок». Шаги с одновременным наклоном вперед и подъемом рук вверх. Можно выполнять на месте по второй позиции ног.
4. Исходное положение - I позиция ног, руки поднять вверх. Взять левой ладонью правый локоть и потянуть влево, за голову. Голову вперед не наклонять.
5. Исходное положение - сидя со скрещенными ногами, руки сцеплены за спиной, отводя руки назад, глубокий наклон вперед. Каждое движение выполняется по 2 такта 4/4. Повторить 6-8 раз.
6. Исходное положение - то же, руки соединены за спиной, 3 пружинящих отведения локтей назад. Отводя локти, сделать глубокий наклон вперед, задерживать 3-4 секунды.

Раздел IV. Упражнения для мышц корпуса, развития гибкости позвоночника.

1. Исходное положение - лежа на животе, разведенные ноги согнуть, руками встать за стопы. Пытаться выпрямить ноги, поднимая вверх корпус. Руки должны находиться в таком же положении как при выполнении «мостика». Можно продолжить и опустить стопы на пол перед лицом. Затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение - сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Велать на мостик через круговое движение.
3. Исходное положение - сидя ноги врозь. Согнуть правую ногу, не поднимая бедра и, повернувшись направо, сделать полуподкат на правой. Пружинящие наклоны назад (3-4 раза) и задержка в крайнем положении до 4 секунд. То же с другой ногой. Исполнить по 2 раза. Между отдельными попытками расслабить мышцы.
4. Исходное положение - лежа в шире. Стопы на груди.
5. Исходное положение - сидя на полу. Стопы соединить вместе и потянуть к себе, колени раскрыть в стороны, стопы обхватить руками, спина ровная, живот подтянут. Повернуть голову вправо, живот подтянуть, ноги распрямить. Гнуться назад в трудном отделе позвоночника. Голову назад не захланивать.
6. Исходное положение - сидя на полу, ноги развести как можно шире, ноги выпрямлены, вторая согнута в колене под углом 90°, бедра лежат на полу. Тянувшись к выпрямленной правой ноге левой рукой. Правая рука обнимает левый бок спереди. Правое плечо должно находиться перед ногой.

Упражнения отдельно повторяют с другой ногой.

7. Исходное положение - сидя ноги врозь, руки в стороны. Согнуть правую ногу, не отрывая бедра от пола и коснуться пальцами правой ноги левого бедра. Согнуть левую ногу и положить ее на правую. Наклониться туловищем влево до касания пола руками. Держать 4 секунды, дыхание ровное. Вернуться в исходное положение, расслабить мышцы. То же в другую сторону. Повторить по два раза.

8. Исходное положение - стоя на коленях, руки раскрыть в стороны. Повернуть корпус с наклонами вправо - назад. Правой рукой коснуться левой пятки, опереться в нее, бедра сильно толкать вперед, скрутив спину. Правую руку согнуть в локте, гнуть к противоположной пятке, стараясь дотянуться до нее макушкой головы.

9. Исходное положение - сесть на пол, ноги развести как можно шире, ладони рук - на затылке, локти развести. Наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги. Вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону.

10. Исходное положение - сиди на полу, согнутые ноги врозь, руки перед грудью. Поворот корпуса влево, правым локтем коснуться левого колена, левую руку увести как можно дальше назад и коснуться пола. Вернуться в исходное положение.

11. Исходное положение - сидя на полу, ноги развести как можно шире, правая выпрямлена, левая согнута и колени под углом 90° , лежит внутренней стороной бедра на полу. Развернуть корпус к вытянутой ноге с максимальным наклоном, взяться левой рукой за пятку. Правую руку завести за спину. То же выполнить в другую сторону.

12. Исходное положение - стоя. II позиция ног, руки сцепить вперед в замок. Стоя прямо, поднять руки вверх - перед собой. Прогнув спину, наклониться вперед, лопатки толкать назад. Наклонить 40° , руки в III позицию.

13. Исходное положение - сиди на полу, руки - на поясе, ноги вытянуть вперед, VI позиция. С вытянутой спиной руки поднять в III позицию (или в «замок») наклонить корпус вперед на 45° , спина прямая. Выпрямиться, руки через I позицию положить на талию.

14. Исходное положение - лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Прижать колени к коленям и зафиксировать это положение и вернуться в исходное положение.

Раздел V. Упражнения, направленные на развитие скелетно-мышечного пояса нижних конечностей.

1. Исходное положение - пролезть руки под голени и соединить кисти в «замок» подтянуть стопы к себе, поставив их кончики больших пальцев или на подушечки с упором на 1-ый, 2-ой пальцы стопы. Пятки тянем вверх - вперед, бедра и колени к полу, фиксируем положение.

2. Исходное положение - лежа на животе, ноги в 1 позиции, пятки прижаты к полу, прогнуть спину под лопатками, опираясь на предплечья. Выполнить все *ballerment tendu* в сторону. На счет «раз-два-три» - вывести ногу в сторону с сокращенным подъемом, удерживая стопы в 1 позиции (пятки на полу), на счет «четыре» - вытянуть подъем и пальцы. На счет «раз» - сократить подъем, начать движение ноги в исходное положение. На счет «два-три-четыре» - вернуть ногу в исходное положение. То же повторить с другой ногой. Выполнить упражнение с отведением ноги назад.
3. Исходное положение - сидя спиной к стене. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию.
4. Исходное положение - лежа на спине. Поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45°, затем на 90°.
5. Исходное положение - лежа на спине. Подтягивание к груди, согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.
6. Исходное положение - лежа на спине, медленный подъем ноги на 90° и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги на пол до исходного положения.
7. Исходное положение - лежа на спине, руки за головой (или в сторону ладонями вниз) - поднять вперед правую (левую) ногу, отвести ее в сторону. Затем вернуть ее пяткой вперед и опустить в исходную позицию. Во время отведения «работавшей» ноги в сторону, вторую сильно разворачивать пяткой к бедру вперед и наружу.
8. Исходное положение - сидя между ступнями согнутых ног, руки на коленях. Выполняя пружинящие движения касаться бедрами пола. Затем задержать. По 4 пружинящих движения 3 раза.
9. Исходное положение - сидя на коленях в упоре. Скользя коленями по полу развести бедра в стороны. Держать 4-6 секунд. Повторить 4 раза.
10. Исходное положение - сесть на пол, корпус ровный, живот подтянут. Ноги максимально разведены в стороны, стопы вытянуты. Наклоняя корпус к правой ноге, стараться лечь на нее. Лево́й рукой захватить правую стопу. Зафиксировать позу и вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.
11. Исходное положение - лежа на спине, ноги подняты вверх, колени согнуты, руками взять пятки с внутренней стороны стоп. С помощью рук вытянуть колени, раскрыть ноги в стороны. С помощью рук согнуть ноги, усиливая расхождение связок.
12. Исходное положение - сидя ноги врозь, руки в стороны. Глубокий наклон вперед, скользя руками по коленям до плотного касания грудью пола. Держать 4 секунды, дыхание ровное. Повторить 6 раз.
13. Исходное положение - лежа на спине, руки раскрыты в стороны ладонями вниз. Ноги вытянуты, выворотны, стопы в 1 позиции. Медленно поджать правую (левую) ногу. С вытянутым

коленом сократить подъем. Вытянув подъем и пальцы, вернуть ногу в исходное положение.

14. Исходное положение - лечь на спину, руки раскрыты в стороны. Медленно поднять правую ногу на 90°. Отвести в сторону пяткой вверх в положении над плечами. Пружинящие движения ногой, направляя стопу к полу. Фиксация принятого положения. Вернуться в исходное положение.

15. Исходное положение - лечь на бок, ногу открыть в сторону, рукой взяться за пятку, сохранить прямую линию торса, опора на локоть другой руки, корпус приподнять над полом. Протягивать рукой ногу к себе, растягивая мышцы локтя. Повторить упражнение сокращенной стопой. Вытянуть руку и лечь на бок. Удерживая правую ногу рукой, перекачаться на живот, поднять торс и выполнить «пагат». Наклоняя корпус к правой ноге, стараться лечь на нее. Лево́й рукой достать правую стопу.

Раздел VI. Упражнения для развития прыжка.

1. Temps leve saute по VI позиции с поворотом на 180° на месте.
2. Прыжки со скакалкой, на двух ногах, на месте и с продвижением.
3. Прыжки со скакалкой, «поджигые».
4. Бег со скакалкой.

В конце II полугодия проводится экзамен.

III. Требования к уровню подготовки учащихся

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

- умение распределять движения по времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение сознательно управлять своим телом.

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 учащихся в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

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

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

Контрольные уроки и экзамен 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 учащиеся получают оценку, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

2. Критерии оценок

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

Таблица 3

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: вполученные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков в исполнении, а также плохая посещаемость аудиторных занятий

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании II полугодия учебного года

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

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

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, ясности в освещении 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 балетной 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 балетной 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, импровизации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках балетной гимнастики является формирование у учащегося уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно рассказывать учащимся об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Особое место занимает работа над координацией движений, потому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках балетной 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.

Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность.

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 мысленного чувства.

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Албука классического танца. СПб: «Планета музыка», 2010
2. Белякова Н.И. Методическая разработка. Развитие природных данных учащихся на основе преимущественности и интеграции элементов классического танца, партерной и художественной гимнастики. Обобщение опыта работы преподавателя хореографических дисциплин. 2006
3. Барышников Г.К. Албука хореографии. СПб., 1996
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л.: Искусство, 1980
5. Васильева Л. И. Тем, кто хочет учиться балету. Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу. Учебно-методическое пособие. - М.: Издательство «ГНТИС», 1994 - 160 с.
6. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. Сборник МАХ., М., 2004
7. Кенджиева Л. И др. Обучение детей художественной гимнастике. Пер. с болг. /Кенджиева Л., Ванкова М., Шишанова М. - М.: Физкультура и спорт, 93 с.
8. Коптановский А., Брякин А. «Общеразвивающие и специальные упражнения», - М., 1973
9. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Герра спорт. М., 2001
10. Липицкая Г.А. Хореография в гимнастике. «Физкультура и спорт», М., 1984
11. Сивадина Д.А. Уроки художественной гимнастики. «Физкультура и спорт», М., 1968
12. Слуцкая С.Л. Теория и методика преподавания основ хореографического искусства в детском саду. «Развитие через образование», 2001
13. Федотова С. Г. Гимнастика. Примерная программа для детских хореографических отделений детских школ искусств. Министерство культуры Российской Федерации. М., 2003 г.