

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.М. ПЛИСЕЦКОЙ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТИ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

Предметная область ПО.01.
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО

ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ПО.01.УП.03. ГИМНАСТИКА

РЕЦЕНЗИИ

на дополнительную предпрофессиональную общеобразовательную программу в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» по учебному предмету ПО.01.УП.03. Гимнастика

Представленная к рецензированию программа составлена преподавателем Горюхенко Ю.В. и хореографом Яфановой Н.В. Программа предназначена для детей первого и второго года обучения, занимающихся по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» в МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой.

Актуальность программы ПО.01.УП.03. Гимнастика заключается в реализации физических резервов организма ребенка, устранении физических недостатков и рациональном влиянии на специальную подготовку тела к профессиональному образованию.

Данная программа включает в себя следующие разделы: пояснительную записку, содержание учебного предмета, требования к уровню подготовки обучающихся, возможные формы и методы контроля, рекомендуемую систему оценок, методические рекомендации и материально-технические условия ее реализации, список методической и учебной литературы.

В пояснительной записке представлена организация учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе. Четко сформулированы цели и задачи, формы проведения аудиторных занятий, срок реализации и обоснование структуры программы учебного предмета. Изложены педагогические принципы и методы обучения, объем учебного времени, годовые требования по классам, предусмотренные учебным планом образовательного учреждения.

В разделе «Содержание учебного предмета» отражено распределение учебного материала по годам обучения, что придает программному содержанию системность, целостность и полностью соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и сроку обучения по этой программе.

Раздел «Методическое обеспечение учебного процесса» включает в себя методические рекомендации по совершенствованию организации и повышению качества учебного процесса, а также требования к уровню знаний в соответствии с уровнем развития и возможностями учащихся.

Список литературы и средств обучения представлен полно, с указанием современных источников.

Рецензируемый материал соответствует структуре и требованиям, предъявляемым к дополнительной предпрофессиональной образовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и может быть рекомендован к практическому применению в учебно-образовательном процессе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детской хореографической школы имени М.М. Плисецкой.

Рецензент:
методист МБУ ДО ДХШ
им. М.М. Плисецкой



С.Ю. Видяхнин

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

1 сентября 2023 г.
(дата рассмотрения)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисской
Н.В. Горковенко

1 сентября 2023 г.
(дата утверждения)

Разработчик:

Горковенко Юлия Валерьевна, преподаватель хореографических дисциплин высшей квалификационной категории

Яфанова Наталья Владимировна, концертмейстер высшей квалификационной категории

Рецензент:

Видяхина Елена Юрьевна, методист МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисской

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- характеристики учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- форма проведения учебных занятий;
- цель и задачи учебного предмета;
- обоснование структуры программы учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

- сведения о затратах учебного времени;
- требования по годам обучения.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- аттестации: цели, виды, форма, содержание;
- критерии оценки.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- методические рекомендации педагогическим работникам;
- методические рекомендации по организации самостоятельной работы;
- упражнения, рекомендуемые для самостоятельной работы.

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Пояснительная записка

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

НО.01.УП.03. Гимнастика разработана в соответствии с основополагающими документами:

-Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказом Министерства культуры Российской Федерации от 9 февраля 2012 года № 86 «Об утверждении Положения о порядке и формах проведения итоговой аттестации обучающихся, освоивших дополнительные предпрофессиональные общеобразовательные программы в области искусства»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Федеральными государственными требованиями к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» (далее ФГТ), утвержденными приказом Министерства культуры Российской Федерации от 12 марта 2012 года № 158.

Балетная гимнастика, как основа хореографической подготовки, представляет собой особую систему упражнений, которые призваны уже в раннем возрасте укреплять и развивать силу мышц спины и живота, гибкость позвоночника, придавая, связкам и мышцам эластичность, улучшать подвижность суставов, развивать выносливость ног от тазобедренного сустава до голеностопного, гармонично формировать мышечную массу, амплитуду шага, выработать точность координации движения и музыкального исполнения. В ходе выполнения упражнений особое внимание уделяется дыхательной системе, что улучшает кровообращение и является источником энергии для человеческого тела.

Введение гимнастики в учебный процесс хореографического образования, с одной стороны, способствует реализации открывшихся физических резервов организма, с другой стороны, позволяет влиять на физическое развитие и специальную подготовку тела к профессиональному образованию, в процессе которого внимание преподавателей хореографических дисциплин

максимально сосредоточено на формирование «школы», технической оснащенности ученика, то есть на всем комплексе выразительных средств.

Актуальность занятий гимнастикой как средства эстетического, нравственного, физического и волевого воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает богатым разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию его двигательного аппарата, обеспечить необходимыми двигательными навыками. Целенаправленные комплексы гимнастических упражнений применяются в качестве корректирующих, а также повышают тонус утомленных мышц, восстанавливают работоспособность, утраченные двигательные функции.

Музыкальное оформление урока играет значительную роль. Музыкальный рисунок должен подчеркивать различный характер движений, тем самым развивая музыкальный слух. Чувство ритма, артистичность и заповедальность ученика, создаёт особую атмосферу, подчёркивает серьёзность освоения упражнений.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от шести лет шести месяцев до 9 лет, составляет 2 года (с 1 по 2 класс).

3. Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию ПО.01.УП.03, Гимнастика

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	2 часа
Самостоятельная работа (часов в неделю)	2 часа
Консультации (для учащихся 1–2 классов)	4 часа

4. Форма проведения учебных занятий:

мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут. Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель:

Развить природные физические задатки учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством, сохраняя и улучшая здоровье ребенка.

Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию дыхательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- высчитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

ПО.01.УП.03, Гимнастика неразрывно связан с учебным предметом «Классический танец», а также со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства «Хореографическое искусство».

6. Обоснование структуры программы учебного предмета

Обоснованием структуры программы являются ФЭТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы обучения

В системе обучения детей важную роль играют формы и методы обучения, поскольку именно от них зависит реализация и достижение поставленных целей и задач в процессе обучения. Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения);
- концентрический метод. По мере усвоения детьми определенных движений, ганцевальных композиций, возвращение к пройденному, но уже в усложненном варианте;
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении балетной гимнастики в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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

Учебные аудитории для групповых занятий по ИО.01.У11.03. Гимнастика оборудованы:

- балетными станками;
- шведскими стенками;
- зеркалами размером 7м х 2м;
- музыкальным инструментом;
- аудиотехникой (музыкальный центр) с различными носителями (компакт-диски, flash-карты).

II. Содержание программы ПО.01.УП.03. Гимнастика

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного ПО.01.УП.03. Гимнастика на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

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

Объём времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учетом индивидуальных способностей учащихся с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата;
- участие обучающихся в творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности образовательного учреждения.

Реализация ПО.01.УП.03. Гимнастика обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным урокам по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

Аудиторная нагрузка ПО.01.УП.03. Гимнастика распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

2. Требования по годам обучения

Для обучения учащихся в младших классах используется комплекс упражнений, в который входят упражнения на напряжение и расслабление мышц, на развитие голеностопного сустава, на укрепление осанки и проработке мышц спины, развитие тазобедренного сустава, выворотности ног, для развития величины шага, растяжки полетечных паховых связок.

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность

индивидуального подхода к каждому ученику.

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень заученности работы по освоению движений гимнастики.

1 год обучения (1 класс)

Цель:

Ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- формирование осанки;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие у обучающихся профессиональных данных (выворотности ног, гибкости тела, широты прыжка и другие) при помощи подготовительных (вспомогательных) физических упражнений;
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.

Разогрев

1. Шаги:

- танцевальный шаг;
- марш;
- шаги на полупальцах по VI (I прямой) позиции;
- шаги на полупальцах по I позиции;
- шаги на пятках.

Бег:

- с вытянутыми ногами вперед в продвижении;
- с согнутыми в коленях ногами назад в продвижении;
- «Лошадка» (с поочередным высоким подниманием ног, согнутых в коленях, вверх);
- бег с откидыванием ног, согнутых в коленях назад;
- галоп в продвижении в сторону из VI (I прямой) позиции.

Упражнения для развития плечевого пояса и рук

- поднимание и опускание плеч (двумя, поочередно);

- вращательные движения в плечевых суставах вперед, назад;
- растяжка плечевого пояса (в стороны, отведение рук назад и поднимание кисти вверх пружинно, перекрещиванием);

- круговые вращения рук вперед, назад (попеременно);
- вращательные движения в запястьях, растяжка кисти и пальцев;
- вращательные движения в локтевых суставах;
- пружинные и волнообразные движения руками вперед и стороны.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц

Исходное положение: расслабленное положение, лежа на спине.

Исполнение:

- на «четыре» счета надо вытянуть ноги и пальцы ног;
- напрячь все мышцы тела, затем на «четыре» счета полностью расслабиться.

Также можно выполнять упражнение, лежа на животе, ладони на полу под подбородком. Соединить ладони, сильно вытянуть ноги и затем расслабиться. Дыхание ровное.

Эти упражнения способствует растягиванию подколенных связок, укрепляет все группы мышц ног, ягодичных мышц, приучает к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

Упражнения для стоп

1. «Флажок» (сокращение и вытягивание стопы по I прямой позиции с отрывом ладони работающей ноги как можно выше от пола);
2. «Пальчики» (сокращение и вытягивание пальцев стопы с вытянутым подъёмом по I прямой позиции);
3. «Кулачок» (сократить стопы к себе как бы «схлопывая» её);
4. «Ушки зайчиков» (поочерёдное сокращение стоп по I прямой позиции с отрывом пятки работающей ноги как можно выше от пола);
5. «Рыбий хвостик» или круговые движения стоп (исходное положение - вытянутые стопы по I прямой позиции, далее сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции, вернуться в исходное положение).

Примеры комбинаций:

1. Исходное положение – 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 полемы ног, вернуться в

исходное положение.

2. Исходное положение – лёжа на спине, руки за голову, ноги вытянуты в VI позицию. Музыкальный размер: 4/4 1 такт: на «раз» правой ногой на себя согнуть только пальцы стопы, лодыжкам остаться вытянутыми, на «два» вытянуть пальцы, то же самое левой стопой;

2 такт: на «раз» двумя ногами согнуть пальцы ног, на «два» вытянуть, повторим ещё раз;

3 такт: на «раз» правой стопой «флажок» (сокращение стопы по VI позиции с максимальным отрывом пятки от пола), на «два» опустить, то же самое левой;

4 такт: «флажок» двумя ногами два раза (на каждый счёт);

5 такт: на «раз» правой стопой «кулачок», на «два» опустить, то же самое левой ногой;

6 такт: «кулачок» двумя ногами два раза (на каждый счёт);

7–8 такты: 4 раза «флажок» (на «раз» – флажок, на «два» вытянуть),

Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в вывернутом положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в вывернутом положении, голова на руках);

3. «Самолет». Из положения – лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. «Подочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

5. Отжимание от локтей (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

6. «Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнение в паре: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, потянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Упражнения для гибкости спины

Для того, чтобы придать пластичность позвоночнику необходимо развить гибкость спины. Гибкость спины улучшает состояние суставов, сохраняет эластичность межпозвоночных дисков,

-конечности необходимо максимально выпрямлять. А для этого следует большое внимание уделять разработке суставов, потому что одновременное выпрямление в подобном положении рук и ног для новичка весьма проблематично;

Данное упражнение выполняется при ровном и глубоком дыхании. В этом случае нагрузка на диафрагму незначительна, и дыхание не будет сбиваться.

Упражнения на гибкость вперед

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «Складочка» по I позиции: сядя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по колу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед. колени вместе, руки опираются около плечев скружу) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около плечев, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. В глубоком plie по II позиции, руки пролезть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
5. Сильной к станку: «кошечка», то есть последовательный возможный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Развитие гибкости назад

1. Лёжа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз -поза «сфинкса».
2. Лёжа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, плечами коснуться головы.
4. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, поднять бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
5. «Мост», стоя на коленях: в неовоскиски лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, поднять бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
6. Из положения «стоя» спуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

что позволяет учащемуся делать любые движения с максимальной амплитудой. Гибкость в хореографическом искусстве напрямую связана с грацией и пластикой, поэтому должны быть обязательно включены в урок такие упражнения как:

1. «Сфинкс».
2. «Коробочка».
3. «Корзиночки».
4. «Лодочка».
5. «Конечки».
6. «Мостик» из положения:

- стоя на коленях;
- стоя на вытянутых ногах.

Примеры комбинаций:

1. Исходное положение - лёжа на животе, ноги вместе в VI позиции, руки вдоль туловища.

Музыкальный размер: 2/4.

1-8 такты: на «раз-два» сократить стопы в I позицию, прижав пятки к полу, на «раз-два» - вытянуть обратно. Сделать так 4 раза;

9-16 такты: правой ногой на «раз» - постепенно поднимая и выпячивая правую ногу назад сократить стопу, на «два» - вытянуть. Сделать 3 раза, доводя ногу до уровня 90°, далее на «раз» - бросить вытянутую ногу к себе, на «два» - опустить. И то же самое левой ногой;

17-24 такта: на «раз-два» - медленно поднять корпус к ногам, прогнуться два такта, далее на «раз-два» медленно ложимся, далее на тот же счёт прогнуться в «коробочку»;

25-32 такты: на «раз» - повернуться боком к зрителю, лёжа на животе, на «два» - поднять корпус к ногам, прогнуться в «коробочку», сохраняя положение два такта, на «раз-два» - опустить корпус на пол, далее на тот же счёт сделать «корзинку».

Упражнение «Мостик»

Правила выполнения данного упражнения:

-при ослабленных мышцах, выполняя гимнастический элемент, приподнимать тело, опираясь на конечности, но при этом туловище остается практически прямым. Идеальное выполнение характеризуется максимальным пригибанием спины;

-одно из важнейших условий - правильное положение ягодиц. Таз должен быть поднят над полом высоко, лямного выше, чем уровень опущенной головы. Если ягодицы почти касаются поверхности, упражнение выполнено неправильно;

Упражнения на укрепление осанки

Упражнений на гибкость корпуса масса много, но необходимо помнить, что во всех упражнениях должна быть правильная дозировка).

1. «Подочка». Исходное положение: лежа на животе, ноги выпрямлены, стопы вытянуты, руки вытянуты вперед на уровне головы. Удерживать положение на весу.

2. «Дракон». Исходное положение: тоже, руки согнуты в локтях, ладони на полу под подбородком. Вытягивая локти, поднимаем корпус на вытянутые руки, сильно сжимая пятки. Голова может держаться прямо, поворачиваться влево или направо, а также сильно отклоняться назад.

3. «Крабик». Исходное положение: лежа на животе, обхватить ладонями стопы ног снаружи. Держать на весу, высоко поднимая ноги, корпус и голову.

4. «Рыбка». Исходное положение: лежа на животе. Сильно прогнуться назад, отталкиваясь руками от пола, ноги в коленях сгибаются и пальцами ног касаются лба.

5. «Бабочка и толпыан». Исходное положение: сидя на полу в позе «бабочки» (выворотное положение ног), руки поднять вверх в положение «знамя». Закрепить позу, удерживая ее, а затем разнообразить движение наклонами в сторону и разворотами корпуса направо и налево, заложив руки ладонями за голову, локти в сторону.

Упражнения для развития нижней и верхней выворотности

Одной из основ классического танца, который является основным предметом в хореографической школе, и существенной его особенностью является выворотное положение ног. Наличие, развитие и сохранение выворотности обязательны для учащихся хореографической школы. Поэтому упражнения для воспитания нижней выворотности обязательно должны быть включены в урок балетной гимнастики.

Упражнения для нижней выворотности

1. «Рыбий хвостик» или круговые движения стоп (исходное положение - вытянутые стопы по I прямой позиции, далее сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции, вернуться в исходное положение);

2. Вытягивания и сокращения стоп по II выворотной позиции ног;

3. «Выворотная складочка» (исходное положение - сидя на полу, ноги по I позиции предельно натянуты. Руками обхватить стопы и сильно натягивать на себя);

4. «Складочка» с оттягиванием носки (исходное положение - сидя на полу, ноги по I выворотной позиции предельно натянуты. Руками пролезть под одноименные колени и стараться до предела вытягивать колени).

Пример комбинации на работу стоп и развития нижней выворотности

Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, ноги вытянуты в 6 позицию.

Музыкальный размер: 4/4.

1-2 такт: на «раз» – флажок двумя ногами, на «два» – развернуть сокращённые стопы в I позицию, на «три» – «рыбий хвостик», на «четыре» – сократить обратно в I позицию, на «раз» – «рыбий хвостик», на «два» – сократить в I позицию, на «три» – «флажок», на «четыре» – вытянуть в VI позицию;

3-4 такт: повторить ещё раз;

5-6 такты: на «раз» – раскрыть ноги во вторую раскрытую позицию, на «два» – развернуть пятками вперёд, на «три» – сократить стопы, на «четыре» – вытянуть, на «раз» – сократить, на «два» – вытянуть, на «три» – развернуть ноги пятками в пол, на «четыре» – собрать в 6 позицию;

7-8 такты: повторить ещё раз. Упражнение выполняется с максимально натянутыми коленями.

Пример комбинации для развития нижней выворотности, а также для растяжки подколенных связок с одновременной работой рук и спины

Исходное положение – сидя, ноги вытянуты вперёд, стопы развёрнуты в I позицию, руки на полу вдоль туловища. Музыкальный размер: 2/4.

На вступление открыть руки в III позицию.

1-4 такты: на «раз» быстро и чётко согнуться прямой спиной вперёд к ногам, на «два» вытянуться обратно – так три раза, на 4 такт – сделать паузу, сиди прямо;

5-8 такты: повторить то же самое;

9-10 такт: руками «обнять» ноги;

11-14 такт: вытянуться в «складочку» и лежать 8 счетов;

15-16 такты: подтянуть корпус и сесть ровно, руки перевести в III позицию.

Ещё 16 тактов сделать то же самое, но с сокращёнными стопами, развёрнутыми в I позицию. Колени при этом максимально вытянуть, пятки оторвать от пола и зафиксировать данное положение.

Упражнения для верхней выворотности

1. «Бабочка» (исходное положение – ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыты в стороны, руки на коленях. Стараться коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья». Детям, у которых колени уже лежат на полу, нужно сесть на подставку так, чтобы и пятки лежали на подставке, а колени свободно могли уйти вниз. Также стараться, нагнувшись вперёд, достать животом до пола так, чтобы одновременно колени касались пола).

2. «Лягушка» (исходное положение – лежа на животе, ноги максимально согнуты в коленях, пятки максимально поднянуты к себе, колени и таз стараться одновременно прижать к полу).

3. «Угол» (исходное положение – сидя на полу, ноги раскрыть как можно шире в стороны, локти направить вперед, наклонить вперед, стараясь достать животом пола).

Упражнения для развития тазобедренного сустава (выворотистость)

1. «Лягушка». Исходное положение: лежа на животе ноги сильно согнуты в коленях, стопы соединены или с сильно выпянутыми подъемами. Руки согнуты в локтях, ладони на полу и под подбородком. В этом положении лежать как можно дольше, ровно дыша и расслабляя паховые связки.

2. «Паучок». Исходное положение: из положения «лягушка» сильно натянутые на себя стопы разводятся до положения буквы «П» или положение «рпс по П выворотной позиции». Для усложнения движения – поднять корпус на сильно выпянутые руки, оставляя корпус на полу.

3. «Ползунчатая». Исходное положение: стоя на коленях, открыть ногу в сторону на ребро стопы. Аккуратно начинаем разъезжаться в сторону вытянутой ноги, уводя центр тяжести с опорной ноги. Руки, согнутые в локтях, опускаются на предплечье (на локти). От колена согнутой ноги до подъема выпянутой ноги – прямая линия. Буква «Г». Затем движение выполняется с другой ноги.

4. «Поперечная растяжка в воздухе». Исходное положение: лежа на спине, руки ладонями в пол. Медленно поднимаем сильно натянутые ноги вверх, медленно разводим ноги в стороны, удерживаем поперечное положение, медленно собираем ноги вместе и медленно опускаем в исходное положение.

Эти упражнения способствуют растяжке поперечных паховых связок и мышц, укреплению мышц пресса, выравниванию позвоночника и укреплению мышц спины.

Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, *battements releve lenti* на 90° по I позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, *grand battement jete* по I позиции во всех направлениях.
3. Лежа на спине *battements releve lenti* двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпалат, собрать ноги в I позицию вверх.
4. Шпалаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямой «шпалат», повернуть туловище право, н. с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом «полупингате», наклонить туловище боком вправо, т. е. с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

7. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого угла, деть вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на живот. Провести все в обратном порядке.

10. Лежа на боку, *battement developpé* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее:

- правой рукой;

- левой рукой.

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ногой:

- вперед;

- в сторону;

- назад.

Упражнения для развития силы и силы ног, а также для развития подколенных связок, нижней и верхней выворотности

Примеры упражнений:

1. Исходное положение – лежа на спине, ноги вытянуты вперед, ноги в 1 позиции, руки в стороны, ладонями вниз. Музыкальный размер: 4/4.

1 такт: разогнуть правую ногу до колена на 2 счёта, на следующие 2 счёта поднять ногу вперед на 90°;

2 такт: на 2 счёта довести ногу до стороны приёмом *demi-coupé* на 90°, на следующие 2 счёта по полу довести ногу до 1 позиции;

3 такт: на «раз-два» согнуть стопы в 1 позиции (так, чтобы мизинцы касались пола, а колени были вытянутыми), на «три-четыре» медленно перевести обратно в 1 позицию;

4 такт: повторить 3 такт;

5-8 такты: повторить то же самое с левой ногой;

9 такт: на «раз-два» разогнуть правую ногу, на «три-четыре» открыть ногу в сторону (так, чтобы не сворачивалось бедро другой ноги);

10 такт: на «раз-два» перевести ногу вперед через *demi-coupé* на 90°, на «три-четыре» опустить ногу на пол;

11 такт: на «раз-два» сократить стопы в I позиции, на «три-четыре» медленно перевести обратно в I позицию;

12 такт: повторить 11 такт;

13–16 такты: всё то же самое с левой ногой.

2. Исходное положение – лёжа на животе, ноги вытянуты в I позиции, руки в стороны, ладонями вниз. Музыкальный размер: 4/4.

16 тактов: сделать то же самое, что в 4.), только нога открывается назад и так же переводится в сторону, затем со стороны назад.

3. Исходное положение – лёжа на спине, ноги вытянуты вперёд, стопы в VI позиции, руки за головой. Музыкальный размер: 2/4

1–4 такты: постепенно повышая высоту, правая нога поднимается вверх, при этом стопа поочерёдно на каждый счёт сокращается (на «раз»), затем вытягивается (на «два») – так три раза, затем на «раз» – резкий бросок ноги к носу, на «два» – опустить.

5–8 такты: то же самое левой ногой 9–16 такты: повторить ещё раз правой, затем левой ногой.

«Перекаты»

1. Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги в VI позиции. Музыкальный размер: 2/4.

1 такт: на «раз-два» сесть в поперечный шпагат;

2 такт: на «раз» – сделать «флажок» двумя ногами, на «два» – вытянуть стопы;

3 такт: на «раз-два» – лечь вперёд, прижав живот к полу;

4 такт: на «раз-два» – собрать ноги сзади через «перекат»;

5 такт: «на раз» лечь в поперечный шпагат, на «два» – выпрямить спину (сесть);

6 такт: на «раз» – «флажок», на «два» – вытянуть стопы;

7 такт: на «раз-два» – собрать ноги вместе вперёд;

8 такт: опустить корпус в «складочку». Повторить упражнение ещё раз.

2. Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, руки вдоль туловища, стопы в 6 позиции. Музыкальный размер: 4/4.

1–2 такты: медленно проползти вперёд к ногам, удерживая спину прямой, ложимся в «складочку»;

3–4 такты: медленно перевести ноги в «бабочку», при этом живот прижать к полу, то есть согнуться вперёд;

5-6 такты: перевести ноги через «перекат» (поперечный шпагат) назад в «лягушку», лёжа, мышцами подтягивая кончик и пятки к полу одновременно;

7-8 такты: остаться в «лягушке» и прогнуться назад, стараясь достать головой до пяток, затем опуститься;

9-10 такты: открыть ноги в поперечный шпагат, на «раз-два» – стоим на себя, на «три-четыре» – вытянуть, повторить работу стопами ещё раз в этом же положении;

11-12 такты: лечь вперёд, прижимая живот к полу, при этом сохраняя выворотность ног (пятки «смотрят» вперёд);

13 такт: из поперечного шпагата перейти в шпагат на правую ногу;

14 такт: согнуться вперёд к правой ноге, удерживая спину прямой;

15 такт: перейти в шпагат на левую ногу;

16 такт: согнуться вперёд к левой ноге, удерживая спину прямой. На заключение собрать ноги вместе;

3. Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Колени вытянуты, стоим в положении «рыбий хвостик» в 1 позиции. Музыкальный размер 4/4.

1 такт: медленно поднимаем правую ногу вперёд на высоту 90°;

2-3 такты: руками тянем ногу к себе так, чтобы оба бедра лежали на полу, пятка в выворотном положении, опорная нога не расслабляется;

4 такт: на «раз – два» отпускаем ногу и стараемся удержать на той же высоте, на «три-четыре» медленно опускаем ногу обратно в положение «рыбий хвостик»;

4 такта: повторяем ещё раз то же самое с правой ноги;

8 тактов: выполняем то же самое с левой ноги: 8 тактов: выполняем то же самое в сторону с правой ноги;

8 тактов: выполняем то же самое в сторону с левой ноги.

4. Исходное положение – лёжа на спине, руки за головой. Колени вытянуты, стопы в положении «рыбий хвостик» в 1 позиции. Музыкальный размер: 2/4.

8 тактов: 7 grand battements jetés правой ногой вперёд, на «раз-два» восьмого такта отдыхаем;

8 тактов: 7 grand battements jetés левой ногой вперёд, на «раз-два» восьмого такта повернуться на левый бок;

8 тактов: 7 grand battements jetés правой ногой в сторону, лёжа на боку, на «раз-два» восьмого такта повернуться на другой бок;

8 тактов: 7 grand battements jetés левой ногой в сторону, лёжа на боку, на «раз-два» восьмого такта вернуться в исходное положение.

Корригирующие упражнения

На уроке необходимо учитывать физические недостатки ребёнка, поэтому уже в разминке можно включить вспомогательные упражнения для развития различных групп мышц, суставов, связок.

-при сутулости маршировка комбинируется с резкими движениями отведения рук назад, вытянутых и согнутых в локтях в горизонтальном положении и с вращательными движениями рук, согнутых в локтях;

-при лордозе движения выполняются с сильно подтянутыми мышцами живота, максимально вытянутым позвоночником, слегка подкачкой широким тазобедренной частью, с руками, опущенными вниз;

- при асимметрии лопаток руку опущенного плеча положить на затылок или поднять вверх, растягивая мышца опущенного плеча;

- детям, у которых выступают коленные чашечки, рекомендуются шаги на полупальцах или шаркающие шаги при вытянутых коленях.

Вспомогательные корригирующие упражнения выполняются, лежа на спине и на животе, сидя, стоя на коленях, стоя в полный рост.

Упражнения, которые исполняются лежа на полу, разгружают позвоночник от той дополнительной нагрузки, которую он испытывает, когда человек находится в вертикальном положении. В этих упражнениях дети приучаются сосредоточивать внимание на суставно-мышечных ощущениях и сознательно управлять мышцами путем сокращения одних и расслабления других; осваивают также правила полного расслабления тела. Этими упражнениями улучшается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, увеличивается сила мышц.

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

Примеры упражнений:

Упражнение 1

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение - лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела.

1 такт - согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди;

2 такт - прижать голову к коленям и зафиксировать это положение;

3 такт - вернуться в исходное положение;

4 такт - расслабиться.

Упражнение 2

Музыкальный размер 3/4. Исходное положение — лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела ладонями вниз.

1-2 такты - поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны;

3-4 такты - положение зафиксировать;

5-6 такты - вернуться в исходное положение;

7-8 такты - фиксация исходного положения.

Упражнение 3

Музыкальный размер 3/4. Исходное положение - сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны.

1-2 такты - наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед;

3-6 такты - зафиксировать положение;

7-8 такты - вернуться в исходное положение.

Упражнение 4

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение - сесть на пол, вытянутые ноги развести циркулем в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально в стороны.

1 такт - развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги;

2 такт - зафиксировать это положение;

3-4 такты - вернуться в исходное положение.

При асимметрии лопаток, когда одно плечо выше другого, дети обычно наклоняются в сторону опущенного плеча, туда же и смещается таз. В таких случаях необходимо выровнять шейно-плечевые линии так, чтобы лопатки приняли симметричное положение, то есть растянуть мышцы талии со стороны опущенного плеча. При асимметрии лопаток, а также при незначительном сколиозе применяются упражнения для устранения этого бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы и лопаток, и упражнения, которые укрепляют мышцы спины, прилетающие к лопаткам, и силу мышц живота, особенно косых. Обращается внимание на соблюдение симметрии шейно-плечевых линий, за сохранением срединного положения таза и за выпрямленным позвоночником.

У детей с увеличенным прогибом в пояснице, когда имеет место седлообразная спина – лордоз, имеется тенденция наклона груди вперед, смещения таза назад и увеличение угла его наклона. В этом случае, прежде всего, необходимо выровнять линию бедра и таза. Для этого

следует растянуть связки тазобедренного сустава и мышцы поясницы. Закрепить это положение следует с помощью напряжения ягодиц и мышц живота. При лордозе полезны упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц и связок тазобедренных суставов, мышц и связок спины, особенно поясничного отдела.

Дети сутулые с кифозом обычно отклоняют верхнюю часть корпуса от станка, и тазобедренную, наоборот, приближают к станку. Необходимо грудь приподнять и «ползать» несколько вперед, в тазобедренную часть – слегка назад, растягивая мышцы груди, расправить ключицы, слегка оттягивать лопатки к пояснице, а позвоночник вытянуть вверх. Движения «партерной гимнастики» как раз и направлены на уменьшение грудного прогиба позвоночника назад. Для этого непользуются упражнения на укрепление глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних мышц и связок грудного отдела позвоночника и живота, укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении. Особенно полезны упражнения на гибкость корпуса назад в грудном отделе позвоночника. Важно выполнять эти упражнения или игры постоянно, на каждом занятии, чтобы у ребенка выработался автоматический навык (механическая память) правильной осанки.

Примеры упражнений:

1. «Выпрямись-согнись»: по команде ученик делает правильную осанку и бежит, танцует, стараясь ее сохранить в течение 1–2 минут. Потом просим его осутулиться и походить, поиграть в таком положении некоторое время, чтобы он смог почувствовать разницу. Потом снова попросить его выпрямиться и постараться как можно дольше оставаться с правильной осанкой.

2. Приседания, держи спину ровно. Приклонить ученика спиной к стене (руки свободно опущены, ноги вместе), подкорректировать положение его тела, чтобы осанка оставалась правильной. Затем делать приседания, ступая во время упражнения все время, касаясь стены, не отклоняясь от нее, держи осанку. Также можно попробовать и без поддержки провести эту игру. Просто отойти от стены и повторить приседания, проверяя каждый раз правильность осанки.

Методы работы при постановке искривленных ног.

Искривленность ног бывает разного строения. Она бывает малой и большой, с недостаточно выворотным павом и выворотным, с эластичными связками и жесткими, иногда с невыворотной голенью. Задача корригирующих упражнений заключается в укреплении внутреннего мышечно-связочного аппарата внутренней поверхности бедра и голени, что ведет к укреплению коленного сустава и изменению костно-связочного аппарата и уменьшения искривленности. Постановка ног идет сначала в неплотных позициях. Первоначально работа сводится к приобретению навыка чувствовать свои колени, их связки и ощущать работу мышц, направляющих колени.

Первая позиция – пятки отстоят одна от другой на таком расстоянии (в зависимости от роста), чтобы колени плотно соприкасались и были повернуты в сторону-наружу, а стопа «без завала» вперед или назад касалась тремя точками пола. Мышцы бедра отведены в сторону-наружу. Ягодичные – поджаты и подтянуты вверх. Что поддерживает мышцы спины, давая возможность следить за правильным положением лопаток, которые опущены вниз на одной линии и слегка прижаты. Чтобы стоять в таком положении, необходимы большие усилия.

Пятая позиция – правая нога впереди, левая опорная нога плотно стопой прижата к полу (без завала), икроножные мышцы повернуты вперед-наружу. Ягодичные мышцы плотно прижаты, корпус подтянут, концы лопаток опущены вниз и слегка прижаты. Ось тела проходит между двумя стопами, отстоящими одна от другой (как бы в малой четвертой позиции). В зависимости от величины роста это расстояние может быть от двух до пяти сантиметров. Повернутое вперед-наружу мышцами голени выравнивают ногу и ставят ее перпендикулярно полу. Это положение заставляет интенсивнее оттягивать в сторону-наружу бедро. Работа в таком режиме через определенное количество времени даст возможность стоять в широчайших позициях с выровненными ногами.

Примеры упражнений:

Упражнение 1

Исходное положение – лечь на спину, ноги вытянуть, руки положить вдоль тела. Легко раскрыть ноги в стороны «ширкулем», пальцы вытянуть, колени держать чуть присогнутыми, возвращая ноги в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени.

Упражнение 2

При О-образных ногах необходимо растягивать подколенные связки ног. Рекомендуется упражнение «ширкуль». Прием раскрывать ноги следует, начиная со стопы, стараясь как можно дольше удерживать стянутыми бедра и колени ног. Возвращаясь в исходное положение, первыми соединить колени.

Упражнения на середину зала

1. Складки из положения сидя на полу: по VI позиция вперед, по широкой II позиции (вперед, с разворотом корпуса, с перегибом корпуса).

2. Исходное положение: вторая позиция, руки на талии. Перенес тяжесть корпуса на левую ногу, прижать стопу правой ноги, подогнув пальцы. Затем опуститься на вторую позицию. То же сделать с другой ноги.

3. Исходное положение: VI позиция ног. Пружина, через высокие подступалыцы, поочередно ставим одну из ног.

а) на подушечки;

б) на пальцы, «выдавливая» подъем.

4. Исходное положение – вторая позиция, руки на талии. Выпад в сторону на пятках правой ноги, «выдавливая» подъем. Левая нога остается прямой. Затем вернуться во вторую позицию.

5. Исходное положение: первая позиция ног, руки положить на плечи ладонями. Предплечья держим параллельно полу. Медленно наклониться вперед на 90°, с ровной спиной. Взгляд в пол.

6. Исходное положение: вторая позиция ног, руки сцепитьзади в замок.

а) Стоя прямо поднять руки вверх. Подтянуться.

б) Наклониться, прогнувшись, вперед на 90°. Затем поднять руки вверх. Голову не поднимать. Взгляд перед собой в пол.

7. Исходное положение: вторая позиция ног, руки сцепить впереди в замок. Стоя прямо, поднять руки вверх – перед собой. Лопатки подтянуть назад. Затем, прогнув спину, наклониться вперед на 90°. Руки в третью позицию, взгляд в пол. Далее выпрямиться, опустить руки вниз. Энергично встать на подушечки, подняв руки вверх. Опуститься.

Прыжки

1. Temps sauté по VI и I позициям.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу.

4. «Пингвинчики». Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами.

6. Прыжки с продвижением в полупагате с поочередной сменой ног.

7. «Козлик». Выполняется ras assemblé, подбивкой прыжок.

8. Прыжок в аллагат.

9. Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.

10. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

Пример прыжковой комбинации:

Музыкальный размер: 2/4.

Учащиеся стоят в двух линиях в шахматном порядке на расстоянии вытянутых рук друг от друга.

Исходное положение: VI позиция ног, руки на поясе.

2 такта: 4 трамплинных прыжка по I прямой позиции выполняет первая линия, вторая линия стоит в исходном положении;

2 такта: 4 трамплинных прыжка по I прямой позиции выполняет вторая линия, первая линия стоит в исходном положении;

4 такта: 8 «лигавичиков» (трамплинный прыжок по I прямой позиции с сокращёнными стопами в воздухе) выполняют первая и вторая линия одновременно;

2 такта: 4 «разножки» из I прямой позиции выполняет первая линия, вторая линия стоит в исходном положении;

2 такта: 4 «разножки» из I прямой позиции выполняет вторая линия, первая линия стоит в исходном положении;

4 такта: 8 «поджатых» (трамплинный прыжок с поджатыми ногами по I прямой позиции) выполняют одновременно первая и вторая линия.

3 год обучения (2 класс)

Цель:

Укрепление общефизического состояния за счёт увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

-продолжение работы над приобретенными навыками; выработка правильности и чистоты исполнения, воспитание умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы;

-развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений;

-выработка устойчивости на середине зала;

-дальнейшее развитие силы и выносливости за счёт ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях, совершенствование техники, усложнение координации.

На втором году обучения непустыма перегрузка мышц, суставов. В течение всего урока в работу необходимо включать движения на разные группы мышц, элементы гимнастики и акробатики чередуются с общеразвивающими упражнениями по усмотрению преподавателя. Шаги и бег в уроке используются в качестве общей разминки для плотности урока, при использовании метода непрерывного действия, являясь связующим элементом в прыжках, либо являются подготовкой к ним.

Упражнения на различные виды шага и бега

Упражнение 1

а) Исходное положение – спиной к станку, две руки в стороне на станке. Рабочую ногу открыть назад на *battetent tendu* (на носок). Сделать активный мах вперед, ногу через I позицию привести назад. То же с другой ноги.

б) Исходное положение – лицом к станку, I позиция ног, открыть рабочую ногу вперед на *battetent tendu* чуть на крест.

Активный мах рабочей ногой в сторону, медленно возвращаем ногу через I позицию в исходное положение. Следить, чтобы мах был обязательно выворотным.

в) исходное положение – то же, рабочую ногу открыть вперед из I позиции на *battetent tendu*. Мах назад, корпус стараться держать ровным, ногу вернуть через I позицию в исходное положение.

Упражнение 2

а) исходное положение – спиной к станку, руки стали на станке, I позиция ног. При махе правой ногой вперед, на четвертый мах нужно выпрыгнуть и резко бросить после правой ноги левую (ноги меняются в воздухе).

Упражнение выполняется по принципу ложной или прыжка в высоту через планку. Далее всё выполняется с другой ноги. Также назад.

Упражнения для стоп и коленного сустава

1. *Releve* на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

2. Из положения – сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «выпасть»), перейти на носы – пальцы, опустить пятки на пол.

Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:

3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение – сидя на подъем, руки опираются около стоп.

4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на «пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

Силовые упражнения для мышц живота

Упражнение 1 «Березка»

Музыкальный размер: 3/4. (64 такта) Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты, стопы в выворотном положении, руки разведены в стороны ладонями в пол на уровне плеч.

2 такта – втягивание.

Исходное положение.

1-2 такты - две ноги поднять вперед-наверх в вытянутом, в выворотном положении, перпендикулярно полу;

3-4 такты - опустить ноги за голову и согнуть в коленях, касаясь пола, вытянутые стопы тоже касаются пола;

1-2 такты - фиксация предыдущего положения;

3-4 такты - вытянуть ноги в коленях, кончики пальцев касаются пола;

1-2 такты - фиксация предыдущего положения;

3-4 такты - «Нерезка», руки опираясь локтями в пол положить на талию сзади, вытянутые ноги и корпус поднять вверх, перпендикулярно полу;

1-2 такты - опустить корпус на пол, ноги сохраняют вытянутое положение перпендикулярно полу;

3-4 такты - опустить ноги в исходное положение, руки развести в стороны.

Упражнение выполнить еще 3 раза.

Упражнение способствует гибкости позвоночного столба, укрепляет мышцы брюшного пресса.

Упражнение 2

Grand battement jetes вперед-наверх. Музыкальный размер: 3/4. (16 тактов).

а) Исходное положение: лежа на спине, руки раскрыты в стороны, ладонями в пол на уровне плеч.

2 такта - вступление. Исходное положение.

1 такт - правую ногу, вытянутую в колене и в стопе, в выворотном положении быстро поднять наверхвперед. Корпус должен быть крепко прижат к полу. Следить за вытянутостью левой ноги.

2 такта - правую ногу опустить вниз в исходное положение.

Упражнение повторить еще 7 раз.

б) Grand battement jetes вперед-наверх левой ногой.

2 такта - вступление.

Исходное положение.

1 такт - левую ногу, вытянутую в колене и в стопе, в выворотном положении быстро поднять наверх - вперед. Корпус должен быть крепко прижат к полу. Следить за вытянутостью правой ноги;

2 такт - левую ногу опустить вниз в исходное положение.

Упражнение повторить 7 раз.

Упражнение 3

Поднимание ног с одновременным сокращением и выпрямлением стоп. Музыкальный размер: 2/4, 4/4. Исходное положение: лежа на спине, ноги развернуты в выворотное положение.

2 такта - вступление. Исходное положение.

1-2 такты – (раз) – медленно поднимая то одну, то другую ногу или обе ноги вверх, сократить подъем в I позицию, (два) – вытянуть стопу (стопы):

3-4 такты - ногу (ноги) опустить в исходное положение, так же сокращая и вытягивая стопы, или просто с вытянутыми стопами.

Выполнить упражнение на 2 такта 4/4 - выдох, на 2 такта 4/4 - вдох.

Упражнение повторяется от 4 до 6 раз. Расслабиться на 5-10 секунд.

Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, а также исправляет недостатки осанки.

Упражнения для позвоночника и мышц спины (развитие гибкости вперед и назад)

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед. Принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Упражнения на гибкость вперед

1. Спина к стенке, держась за опору руками, прожимание наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком рле по II позиции, руки провести с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Сидя к станку: «кошечка», то есть последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних позвонков позвоночника. Движение делится и в обратном порядке.

Развитие гибкости назад

1. «Колесика» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. «Корзинка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

3. «Мост». Стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

4. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

Развитие силы и выворотности в тазобедренном суставе

Упражнение 1 Разве ногами поочередно и одновременно.

Музыкальный размер: 3/4, 4/4

а) Исходное положение: лежа на спине, все мышцы тела расслаблены, руки раскинуты в стороны, ладонями и пол на уровне плеч.

2 такта – вступление. Исходное положение.

1 такт – разве правой ногой;

2 такт – разве левой ногой;

3 такт – разогнуть ноги в стороны;

4 такт – собрать ноги в исходное положение.

То же разве двумя ногами одновременно. При выполнении упражнения пятки поднимать от пола, колени максимально приблизить к полу. Спину прижать к полу, удерживая выворотность в тазобедренных, коленных суставах.

Упражнение выполнить 8 раз.

б) Это упражнение можно выполнять лежа на животе. При его выполнении пятки прижать, пальцы поднимать от пола. Упражнение выполнить 8 раз.

Упражнение направлено на развитие подвижности коленного сустава, выворотности в тазобедренном и коленных суставах.

Упражнение 2

Музыкальный размер: 2/4.

а) Исходное положение - корпус лежит на правом боку. Правая рука вытянута вперед и лежит ладонью к полу. Левая рука согнута в локте и лежит ладонью к полу спереди корпуса на уровне груди. Ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении.

1-2 такта - вступление.

1 такт - левую ногу, вытянутую в колене и в стопе, в вывернутом положении резко поднять в сторону;

2 такт - левую ногу опустить в исходное положение.

Упражнение повторить еще 7 раз.

Упражнение направлено на скоростной подъем ноги в сторону в вытянутом положении, развитие «шага» в сторону.

Упражнение 3

Музыкальный размер: 3/4, 4/4. Исходное положение: лежа на спине, руки раскрыты в стороны, ладонями в пол на уровне плеч.

2 такта - вступление. Исходное положение.

1 такт - поднять ногу на 90°;

2 такт - опустить ногу в сторону;

3 такт - опять поднять на 90°;

4 такт - опустить в исходное положение;

5-8 такты - повторить другой ногой.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение развивает выворотность, растягивает и танцевальный шаг.

Упражнение «Циркуль» с наклоном корпуса вперед (усложненный вариант).

Музыкальный размер: 3/4, 4/4. Исходное положение: сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны.

2 такта - вступление.

1-3 такты - лечь, вперед касаясь пола грудью, переползая на поперечный шпагат, согнуть ноги в коленях;

4 такт - фиксация предыдущего положения;

5-7 такты - выпрямляя ноги вернуться в исходное положение;

8 такт - фиксация исходного положения. При выполнении упражнения пятки и копчик держать на одной линии. Колени сдвигать по направлению вперед.

Упражнение выполнять 8 раз. Упражнение придает эластичность мышцам ног, развивает выворотность и балетный шаг.

Упражнение «Шагят» в сторону

Музыкальный размер: 3/4 (32 такта). Исходное положение - лежа на спине, ноги вытянуты, стопы в вывернутом положении, руки разведены в стороны, ладонями в пол на уровне плеч.

Вступление - 2 такта. Ноги, вытянутые в коленях и стопах в вывернутом положении

поднимаются наверх, точно под прямым углом;

1 такт - развести, вытянутые в коленях и стопах ноги в стороны, ладони рук у колен;

2-6 такты – упираясь ладонями рук в колени, стараться приблизить ноги как можно ближе к полу;

7-8 такты – руки развести в стороны, ладонями в пол на уровне плеч. Ноги через стороны поднять вперед - наверх и соединить вместе.

Упражнение повторить еще 3 раза и закончить опусканием ног в исходное положение. При выполнении упражнения нужно следить вытону постыю ног в коленях и стопах.

Упражнение направлено на развитие выворотности бедер.

Упражнения у палки

1. Releve на полупальцах в VI позиции с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

2. Сидя к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

3. В глубоком plie по II позиции, руки проехать с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Сидя к станку: «кошечка», то есть последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

5. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на полупальцы (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения на средние паль

1. Releve на полупальцах в VI позиции.

2. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

3. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «выталкиваться»), перейти на полу - пальцы, опустить локти на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

4. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъеме, руки опираются около стоп.

5. Из положения «стоя» опуститься на «мостики» и вернуться в исходное положение.

6. Упражнения для улучшения гибкости шеи. Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч

а) круговое движение головой вправо;

б) круговое движение головой влево.

7. Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов. Музыкальный размер 2/4.

а) Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, левую руку коснуться локтем вверх, чтобы пальцы касались лопатки.

1-3 такты – надавливая правой рукой на локоть левой (очень осторожно), стараться опустить ладонь ниже;

4 такт – поменять положение рук.

б) Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. Музыкальный размер 2/4.

1-3 такты – положить правую руку на левое плечо, левой взяться за правый локоть, надавливая на него, стараться прогнуть локоть к левому плечу;

4 такт – вернуться в исходное положение.

8. Упражнение для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья. Музыкальный размер 2/4.

а) Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки соединены за спиной.

8 тактов – круги предплечьями внутрь;

8 тактов – круги предплечьями наружу.

Прыжки

Упражнение 1

Возможные прыжковые упражнения со скакалкой.

Упражнение 2

а) Прыжки через стул, гимнастическую скамейку, а также запрыгивание двумя ногами на предложенные предметы (все индивидуально).

б) Полезен вариант прыжков со стула на пол и сразу – активный толчок вверх.

Упражнение 3

Исходное положение – свободная позиция ног. Исполняется три маховых прыжка. Четвертый прыжок делается с задержкой в воздухе.

Основы организации правильного дыхания во время движения

Значение для здоровья и всего организма в целом правильной организации дыхания.

Чтобы дыхание всегда было свободным и выносливым, необходимо соблюдать определенные правила физической гигиены:

- ученик не должен выполнять дыхание через силу, так как можно нарушить естественный физиологический процесс, что приведет к излишнему мышечному напряжению;

- выдох должен быть спокойным и как можно более полным – тогда и вдох будет наиболее полным, а значит – в легкие поступит максимальное количество кислорода, нужного для окислительных процессов, для питания организма и вентиляции легких;

- во время обучения преподаватель должен соблюдать последовательность: трудные дыхательные упражнения должны следовать после того, как будут проучены более легкие;

- преподаватель не должен форсировать процесс обучения координации с дыханием;

- преподаватель должен выстроить четкую систему обучения;

- преподаватель должен контролировать и направлять внимание учеников на грамотное выполнение требований.

Различие между правильным и неправильным дыханием во время движения.

Очень важно понять два взаимосвязанных момента: с одной стороны – дыхание играет существенную роль в укреплении мышц корпуса, с другой – гимнастические упражнения развивают силу дыхательных мышц.

Методика трехфазного дыхания

Основной задачей целью является научить контролировать дыхание, что является важным при многочисленных прыжках, в тот момент, когда дыхание особо сбивается и становится поверхностным.

Сущность в разделении дыхательного цикла на три части:

- выдох;

- пауза;

- вдох.

Определение состояния учащегося в покое и в процессе физической нагрузки перед началом занятия по постановке дыхания. Сравнительный показ неправильного и правильного дыхания.

Для лучшего обогащения организма кислородом используют дыхание животом или диафрагмальное дыхание. Грудь при этом остается неподвижной, живот на вдохе выпячивается и расслабляется, на выдохе втягивается.

Чтобы понять, как правильно дышать животом, можно выполнить следующий комплекс упражнений:

1. Исходное положение может быть любым: сидя, стоя, лежа. Важно помнить, что сидеть нужно с ровной спиной и расправленной грудью. Лежать – на твердой поверхности, дышать только через нос.

2. Вдох также начинается с нижней части живота, затем идет верхняя часть, ребра разводятся в стороны, потом расширяется грудная клетка, чуть поднимаются плечи.

3. Фаза выдоха: втянуть живот, выдохнуть, опустить ребра и грудь. Вдох и выдох легкие и свободные – должно поступить столько воздуха, сколько необходимо для комфортного дыхания. Это упражнение осваивают постепенно: с 20 секунд по 2 минуты в день. Позже можно дойти до 8–10 минут в день.

4. Лежа на полу, положить правую руку на грудь, а левую на живот. Начинать дышать животом, раздувая его на входе и расслабляя на выходе. Правая рука остается неподвижной. Левая движется вверх-вниз.

5. Изменить напор при выдохе. Сделать легкий обычный вдох, сомкнуть губы и медленно выдохнуть воздух так, будто спокойно дуете на свечку. Живот должен втянуться максимально.

6. Обратная техника – выдыхайте резко со звуком «Ха». Звук должен идти именно с низа живота.

Выработка дыхания включает в себя задачу развития способности одновременно освобождать организм от лишнего углекислого газа и обогащать его должным количеством кислорода при обязательном сохранении трех фаз дыхания и его непрерывности.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы ПО.01.УП.03. 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 координации движений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения ПО.01.УП.03. Гимнастика включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, вопросы, просемотры.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просемотров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения ПО.01.УП.03. Гимнастика по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

2. Критерии оценки

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: неуученные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т. д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании I и II полугодия учебного года.

У. Методические обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Программа является руководством в последовательном и методически целостном обучении балетной гимнастики и требует творческого подхода преподавателя, а также знания анатомии, физиологических возрастных особенностей детского организма, грамотного применения дыхательных упражнений.

Физические упражнения необходимы детям как воздух, даже если они все время в движении. При большой подвижности движения у детей обычно однообразны, в работу вовлекаются не все мышцы, а только часть их, как правило, одни и те же группы, что не дает достаточного физического эффекта. Гимнастика располагает для этого средствами, уникальными по заключенным в них возможностям.

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.

«Не падали» - основная заповедь педагога-хореографа. На первом этапе обучения особенно важно изучить физические данные обучающихся. Упражнения для исправления осанки подбираются с учетом индивидуальных особенностей. Преподаватель балетной гимнастики должен постепенно формировать у учеников привычку к самоконтролю, анализировать свою работу и делать выводы.

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.

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 учащихся и преподавателя.

При проведении занятий в первом классе применяются на уроках игровой - соревновательный метод с элементами гимнастики и хореографии:

- подвижные игры;
- эстафеты с элементами акробатики и предметами (скакалки, мячи, обручи).

В подвижных играх ярко выражена роль движений, что составляет специфику хореографического обучения. Игра воспитывает чувство коллективизма, сознательную дисциплину, приучает к согласованности в выполнении действий, полноте, ответственности и многие другие ценные качества, а также служит прекрасным средством создания атмосферы радости, бодрости, удовольствия.

Приступая к обучению, преподаватель должен находить 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 рассказывать учащимся об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Основой осанки является позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Гибкость спины определяется гибкостью позвоночника. Прогиб осуществляется нижним грудным отделом и верхним поясничным отделами позвоночного столба. Следует помнить, что при прогибе назад происходит сжатие, то есть сокращение межпозвоночных дисков, а при наклоне вперед растягивание, следовательно, чтобы не нанести травму, данные упражнения чередуются и поэтому нельзя перегружать позвоночник в младшем возрасте, т. к. мышечный корсет еще слаб. Чрезмерная нагрузка может привести к преждевременному окостенению хрящевых прослоек позвоночника. Позвоночник необходимо закреплять.

Другая опасность - это деформация тазовых костей, необходимо не забывать, что они срастаются только к 15-16 годам (избегать падений, перекосов). Поэтому после упражнений на сокращение мышц (прыжковые, силовые) полезно выполнить упражнения на растяжку.

Необходимо в работе учитывать то, что у детей быстро утомляется работающая мышца потому, что паузы между быстрыми и частыми сокращениями у них более короткие. Кости в этом возрасте растут быстрее мышц. Они вытягивают мышцы, вытягиваясь в длину, они мало увеличиваются в объеме. Вес мышц ребенка гораздо меньше его общего веса, отсюда и сила мышц меньше, чем у взрослого человека с таким же ростом и весом.

По этой причине не позволительно увлекаться силовыми упражнениями в работе с учащимися (особенно с отягощениями). Существует три вида мышечной работы: собственно-

силовая (жимовая), то есть показатель поднятия максимального груза на определенную высоту; скоростно-силовая, определяемая поднятием максимального веса на ту же высоту в кратчайшее время и непрерывным движением; статическая, которая определяется (измеряется) удержанием максимального веса на той же высоте.

Зная виды «сил», необходимо развивать все силовые качества. Необходимо учесть, что для обучающихся хореографии предпочтительней удлиненные пропорции. Как правило, мышцы ног развиты лучше мышц рук и туловища. Это естественно, так как с первых шагов человека нагрузка приходится на мышцы ног, развиваются во время игр, в ходе которых дети бегают, прыгают и другое. Поэтому на начальном этапе силовой подготовки учеников возникает задача активизировать, оживить скрытые потенциальные возможности мышечной системы, и только потом совершенствовать их.

И, конечно же, не прекращать развивать мышцы ног, так как они несут большую нагрузку и тпично, но и не допускать, чтобы мускулатура ног обогнала развитие мускулатуры рук, шеи и корпуса. Мышцы должны иметь минимальный объём и максимальную силу. Одного раза в неделю достаточно, для занятия силовой подготовкой, чередуя сильные и лёгкие мышечные напряжения, отдавая предпочтение лёгким, давая мышцам отдых. Окрепнув физически, ученики приобретут выносливость. Уметь расслабляться очень важно (особенно мышцы-антагонисты) чтобы не было утомления, в работающие мышцы выполняли работу с максимальной эффективностью.

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

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Работа концертмейстера является неотъемлемой частью единого процесса обучения хореографии, а содержание музыкального репертуара и его исполнение – основой развития творческого и эмоционального начала учащихся, их эстетического воспитания.

В основе творческих взаимоотношений концертмейстера с педагогом-хореографом лежит тесное сотрудничество. Необходимой предпосылкой их плодотворной работы над музыкальным материалом для урока является понимание взаимосвязей музыки и танца. Очень важным в совместной работе является вопрос выбора музыкального материала для уроков.

Музыкальный материал должен точно соответствовать хореографическому заданию: отражать характер танцевальных элементов, их темпо-ритмические и структурные особенности.

Мелодическая линия должна быть ясной, простой. Для музыкальной фразы характерна «квадратность» построения. Возможно гармоническое и фактурное разнообразие.

Музыкальное сопровождение уроков танца можно осуществлять с помощью предварительного отбора музыкальных фрагментов или целого произведения. В качестве материала для музыкального сопровождения используются образцы классического наследия и современного музыкального творчества, можно использовать тематический материал из произведений балетной, симфонической, камерной и фортепианной музыки композиторов-классиков.

Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию.

2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

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

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре области 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 встроиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

3. Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

Упражнение 1

Исходное положение – стоя на расстоянии шага лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч.

- на счет «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь», наклоняясь вперед, положить руки на спинку стула и, не сгибая локти, потянуться плечевыми суставами к полу;
- на счет «восемь» вернуться в исходное положение.

Упражнение 2

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, взять в руки концы полотенца,

-на счет «раз-два-три-четыре» поднять руки вверх и, не сгибая локти, перевести их назад, натянув полотенце;

-на счет «четыре-пять-шесть-семь» - то же, что на счет «раз-два-три-четыре», но в обратном порядке.

Повторить упражнение три раза.

Расстояние между руками можно постепенно сокращать.

Это движение следует выполнять по кругу.

Упражнение 3

Исходное положение - стоя, ноги шире плеч.

-на счет «раз» - наклон вперед, положить ладони на пол;

-на счет «два» развести пятки в стороны;

-на счет «три» развести носки в стороны;

-на счет «четыре» - как на счет «два»;

-на счет «пять» перевести пятки вовнутрь;

-на счет «шесть» перевести носки вовнутрь;

-на счет «семь» - как на счет «пять»;

-на счет «восемь» вернуться в исходное положение.

Упражнение 4

Исходное положение - стоя, ноги шире плеч, руки на бедрах.

-на счет «раз-два-три» присесть на правой ноге и наклониться вперед;

-на счет «четыре» вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону.

Упражнение 5

Исходное положение - спиной правым боком к стулу и держась за его спинку руками.

-на счет «раз-два-три», приседая на левой ноге, вывести за ней правую ногу как можно дальше в сторону, туловище вертикально;

-на счет «четыре» вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону.

Упражнение 6

Исходное положение - стоя, носки на небольшом возвышении, пятки на песу, руками взяться за опору.

-на счет «раз» постараться опустить пятки как можно ниже вниз;

-на счет «два» вернуться в исходное положение.

Упражнение 7

Исходное положение - стоя лицом к спинке стула в положении выпада с опорой руками.

-на счет «раз-два», сгибая сзади ступню ногу, потянуться, коленом к полу, ляжку от пола не отрывать;

-на счет «два» вернуться в исходное положение.

То же с другой ноги.

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

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Базарова Н., Мэй В. Албука классического танца. Искусство. 1964
2. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников 7-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма. - Смоленск. 1975
3. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. - Москва. 2004
4. Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей. - М., 1976
5. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека. - М., 1974
6. Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. - М.: Издательство «Гном и Д», 2002
7. Горшкова Е. О музыкальном творчестве в танце. - Дошкольное воспитание. 1991
8. Колгановский А., Брыкин А. Общеразвивающие и специальные упражнения. М., 1973
9. Кожуров Е. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972. *Лисицкая В. Волшебный мир танца. - М., 1985
10. Левин М.В. Гимнастики в хореографической школе. Терра спорт. М., 2001
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. Физкультура и спорт. М., 1984
12. Миловазорова М.С. Анатомия и физиология человека. Медицина, М., 1972
13. Миронова Э.С., Баднин И.А. Медицинские и социально-психологические аспекты отбора детей в хореографическое училище. // Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета. - М., 1976 г.
14. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 2005 г.
15. Негужилова Н.А. О роли гимнастики в подготовке артистов балета. Вестник Академии русского балета. - М., 1976
16. Рудисла С., Фиш А. Ритмика. Музыкально-ритмическое движение. - М., 1972
17. Сепери Дж. Школа танцев без станка. Учите вашего ребенка искусству балета на основе новой системы Бориса Князева. - Лондон, 1976 г.
18. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. Физкультура и спорт. М., 1968