

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Предметная область
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**Программа по учебному предмету
ПО.01. УП.03. (8(9)-летний срок обучения)
ГИМНАСТИКА**

с. Ташла
2026г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБУДО «Ташлинская детская
школа искусств»
Протокол № 01
от « 31 » августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

с Методическим советом
МБУДО «Ташлинская
детская школа искусств»
Протокол № 01
от « 31 » августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «Ташлинская
детская школа искусств»

С.В. Шмакова
Приказ № 48
от « 31 » августа 2026 г.

Разработчик

Тишкова Галина Григорьевна

преподаватель высшей квалификационной категории отделения хореографии
МБУДО «Ташлинская детская школа искусств»

Рецензент

Камалиева Оксана Камилевна

преподаватель ПК «Хореографическое творчество»
ГБПОУ «Оренбургский областной колледж культуры и искусств»

Рецензент

Литвинова Валентина Анатольевна

заместитель директора по учебной работе
МБУДО «Ташлинская детская школа искусств»

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- 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;
- Содержание разделов;
- Требования по годам обучения.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;
- Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.

VI. Список методической литературы

- Список методической литературы;
- Интернет ресурсы.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические способности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии. За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

2. Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»

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

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

Срок реализации программы 8(9) лет

Таблица 1

	Срок реализации программы
	8(9) лет
классы	1-2
Максимальная учебная нагрузка в часах	130
Общее максимальное количество часов на самостоятельную работу	65
Общее максимальное количество часов на аудиторные занятия	65

Консультации	
Общий объем времени на консультации	4

Срок реализации программы 5(6) лет

Таблица 2

	Срок реализации программы
	5(6) лет
классы	1
Максимальная учебная нагрузка в часах	66
Общее максимальное количество часов на самостоятельную работу	33
Общее максимальное количество часов на аудиторные занятия	33
Консультации	
Общий объем времени на консультации	4

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), продолжительность урока - 40 минут.

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

5. Цели и задачи учебного предмета «Гимнастика»

Цель:

- обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

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

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

6. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»

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

Программа содержит следующие разделы:

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

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

7. Методы обучения

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

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

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

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

Материально–технические условия реализации программы «Гимнастика» обеспечивают возможность достижения обучающимися результатов установленных ФГТ.

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

Материально – техническое обеспечение:

- балетный зал, площадью 100 кв.м., имеющий для танцев напольное покрытие,
- балетные станки,
- зеркала,
- фортепиано,
- костюмерная,
- репетиционная и концертная одежда,
- раздевалка.

Электронно – образовательные ресурсы:

- компьютер,
- аудио- и видеотехника.

Учебная мебель:

- стол,
- стулья,
- шкаф.

Технические средства: наличие аудио и видеозаписей, магнитофон.

В образовательном учреждении созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, текущего и капитального ремонта учебных помещений.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГИМНАСТИКА»

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

*Срок реализации учебного предмета «Гимнастика» 2 года
(8(9)-летний срок обучения)*

Таблица 3

	Распределение по годам обучения	
	1	2
класс		
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1
Общее максимальное количество часов на аудиторные занятия	65	
Общее максимальное количество часов на самостоятельную работу	32	33
Максимальная учебная нагрузка в часах	130	
Объем времени на консультации (по годам)	-	2
Общий объем времени на консультации	2	

*Срок реализации учебного предмета «Гимнастика» 1 год
(5(6)-летний срок обучения)*

Таблица 4

	Распределение по годам обучения
	1
класс	
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1
Общее максимальное количество часов на аудиторные занятия	33
Общее максимальное количество часов на самостоятельную работу	33
Максимальная учебная нагрузка в часах	66
Общий объем времени на консультации	2

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

Виды внеаудиторной работы:

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

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

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

2. Требования по годам обучения

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 устанавливает 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

Таблица 5

Неделя	Кол-во часов	Содержание урока
1 полугодие		
1	1	1. Шаги: - на всей стопе; - на полупальцах. 2. Упражнения для гибкости шеи. 3. Releve на полупальцах в VI позиции у станка.
2	1	1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. 2. Упражнения для эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.
3	1	1. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции. 2. Упражнения для подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.

4	1	1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I. 2. Прыжок <i>soute</i> по VI позиции. 3. Упражнения для подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.
5	1	1. «Лягушка» сидя. 2. Упражнения для подвижности суставов позвоночника.
6	1	1. «Лягушка» лежа на спине. 2. Упражнения для подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.
7	1	1. «Лягушка» лежа на животе. 2. Упражнения для подвижности коленных суставов. 3. Игра «Телефон»
8	1	1. «Лягушка» сидя на полу – руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса. 2. Упражнения для подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.
9	1	1. «Складочка» VI позиции с обхватом рук за стопы. 2. Сидя на полу, поочередное сгибание ног в колене одновременно. 3. Прыжки на месте и с продвижением.
10	1	1. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги на полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. 2. Лежа на спине поочередное сгибание ног в коленях, одновременно. 3. Поднимание прямых ног: - поочередно; - вместе; - вверх-вниз; - в стороны. 4. Игра «На рыбалке».
11	1	1. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах). 2. Из положения упор присев, выпрямляются ноги в коленях, при этом ладони передвигаем вперед и принимаем упор лежа, исполнить в обратном порядке.
12	1	1. Наклон вперед прогнувшись: - кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой; - с вытянутыми руками вперед; - с упором руками в пол. 2. Переходы по II позиции с поочередным выпрямлением ноги в стороны.

		3. «Мельница».
13	1	1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз «поза сфинкса». 2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках - перескок на месте с ноги на ногу. 3. Упражнения для эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
14	1	1. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы. 2. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
15	1	Закрепление материала по предмету.
16	1	Контрольный урок.
2 полугодие		
17	1	1. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись на нее, подать бедра сильно вперед. 2. Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.
18	1	1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз. 2. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
19	1	1. «Уголок» из положения – сидя: - колени подтянуть к груди; - прямые ноги; - руки в стороны («самолетик»).
20	1	1. Стойка на лопатках с поддержкой под спину. 2. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
21	1	1. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов. 2. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. 3. Прыжки «Пингвинчики» - на месте и с продвижением.
22	1	1. «Самолет». Из положения – лежа на животе одновременное подъем и опускание ног и туловища. 2. Игра в паре «Поймай мяч». 3. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
23	1	1. «Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения. 2. Сидя на полу ноги в стороны: - наклоны вперед, к правой, левой ноге; - наклон к правой ноге с согнутой левой ногой и наоборот.
24	1	1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции вперед. 2. Лежа на полу, grand battements jete по I позиции вперед.

25	1	1. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. 2. Упражнения на исправление осанки.
26	1	1. Прыжок с поджатыми ногами: - на месте; - с продвижением. 2. Лежа на спине battement releve lent двух ног на 90° в потолок, медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх. 3. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
27	1	1. Упражнение «Черепашка». 2. Лежа на боку махи ногами. 3. Махи назад стоя на коленях. 4. Упражнение «Кошечка».
28	1	1. Упражнения у полки: - releve по VI и I позициям;
29	1	- с demi и grand plie; - растяжка.
30	1	1. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
31	1	2. Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.
32	1	Контрольный урок

2 год обучения

Таблица 6

Неделя	Кол-во часов	Содержание урока
3 полугодие		
1	1	1. Releve на полу пальцах в VI позиции: - на середине; - с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2	1	1. Из положения – сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу – пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
3	1	1. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение – сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4	1	1. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на полупальцы (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.
5	1	1. «Лягушка» с наклоном вперед. 2. Упражнения для подвижности суставов позвоночника.
6	1	1. «Лягушка» лежа на спине.

		2. Упражнения для подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.
7	1	1. Согнуть ноги в коленях, поднять их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед. 2. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп. 3. Упражнения для подвижности коленных суставов.
8	1	1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
9	1	1. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
10	1	1. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
11	1	1. Спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.
12	1	1. «Кошечка» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
13	1	1. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
14	1	1. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
15	1	Закрепление материала. Подготовка к контрольному уроку.
16	1	Контрольный урок.
4 полугодие		
17	1	1. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.
18	1	1. «Уголок» из положения лежа.
19	1	1. Стойка на лопатках без поддержки под спину.
20	1	1. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.
21	1	1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
22	1	1. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
23	1	1. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

24	1	1. 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 позицию, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.
25	1	1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.
26	1	1. Лежа на полу, grand battements jete по I позиции во всех направлениях.
27	1	1. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
28	1	1. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
29	1	1. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке.
30	1	1. Лежа на боку, battements developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: - правой рукой; - левой рукой.
31	1	1. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: - вперед; - в сторону; - назад.
32	1	Подготовка к зачёту
33	1	Зачёт

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

- навыки координаций движений.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения программы учебного предмета «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, просмотры.

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 просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Итоговый зачет по предмету (в рамках промежуточной аттестации) проводится:

- в 1 классе при 5(6) летнем сроке обучения;
- во 2 классе при 8(9) летнем сроке обучения.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

График промежуточной аттестации 8(9) лет

Таблица 7

классы	1		2	
полугодия	1	2	3	4
Вид промежуточной аттестации	-	Контрольный урок	-	Зачет

График промежуточной аттестации 5(6) лет

Таблица 8

классы	1	
полугодия	1	2
Вид промежуточной аттестации	-	Зачет

По завершении изучения предмета «Гимнастика» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

2. Критерии оценок

По результатам текущей, промежуточной аттестации выставляются оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачет».

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

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 педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

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

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

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

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

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение преподавателя на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело - то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

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

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 опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

VI. СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антропова А. Теория и методика преподавания классического танца – Орел, 2000
2. Барышникова Т. Азбука хореографии – М., 2001
3. Бекина С. Музыка и движения – М., 1983
4. Боброва Г. Искусство грации – Л., 1986
5. Бриске И. Хореография. Программа – Челябинск, 1995
6. Лисицкая М. Гимнастика и танец – М., 1988
7. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии – М., 1979
8. Народно – сценический танец для хореографических отделений ДМШ и ДШИ – М., 1986
9. Попова М. Танцуют дети – М., 1989
10. Фирилеева Ж., Сайкина Б. «Са-Фи-Дансе» танцевально-игровая гимнастика для детей – С-Пб., 2003
11. Школа танцев для детей – С-Пб., 2010

Интернет ресурсы

1. [www. psychlib.ru](http://www.psychlib.ru)
2. [http ://pedagogic.ru](http://pedagogic.ru)
3. [http:// spo. 1 september.ru](http://spo.1september.ru)
4. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
5. www.plie.ru