



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств Центрального района» городского округа Тольятти
(МБУ ДО «ДШИ Центрального района»)

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ДШИ Центрального района»


И.А. Скрипачева
Приказ № 48 от 29.08.2025 г.

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

Программа учебного предмета

«ГИМНАСТИКА»

Для детей в возрасте от 10 до 17 лет

Срок обучение – 5 лет

Тольятти, 2025

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области хореографического искусства *«Хореографическое творчество»* разработана на основании и с учётом Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество», утверждёнными приказом Министерства культуры РФ от 12.03.2012г. № 158.

Разработчик:

Иванова Евгения Анатольевна, заведующий хореографическим отделением, преподаватель хореографических дисциплин

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Содержание программы учебного предмета.....	6
III. Требования к уровню подготовки обучающихся	10
IV. Формы и методы контроля, система оценок.....	10
V. Методическое обеспечение учебного процесса.....	11
VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы	12

I. Пояснительная записка

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

Хореографическое искусство является одной из значительных областей культуры и занимает важное место в образовании. Программа учебного предмета «Балетная гимнастика» на основе и с учетом «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом

Министерством культуры РФ от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического искусства в детских школах искусств. Учебный предмет «Балетная гимнастика» направлен на знакомство учащихся с первичными знаниями, умениями и навыками хореографического искусства, а также на развитие физических данных ребенка. Учебный предмет «Балетная гимнастика» направлен на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1. развитие физических данных, исправление физических недостатков, развитие пластичности;
2. овладение основными элементами классического танца в партере;
3. приобретение знаний, умений, навыков хореографического искусства;
4. формирование навыков самостоятельной работы;
5. формирование двигательных навыков и умений;
6. подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера;
7. укрепление нервной системы;
8. развитие координации движений, способствующее дальнейшему укреплению мышечного аппарата;
9. развитие хореографической памяти, слуха, ритма, внимания;
10. развитие общекультурного уровня учащихся;
11. формирование потребности в саморазвитии;
12. развитие личности учащегося;
13. воспитание силы, выносливости;
14. формирование навыков коллективного общения;
15. воспитание исполнительской культуры;
16. воспитание трудолюбия;
17. эстетическое воспитание;
18. развитие таких качеств учащихся как: самостоятельность, ответственность, активность;
19. ориентация учащихся на творчество в любой сфере деятельности; - воспитание любви и интереса к танцу;
20. социальная адаптация;
21. формирование духовно-нравственных ценностей.

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

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

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

Преподаватель дисциплины в соответствии с задачами процесса обучения составляет план работы с детьми, подбирая упражнения, формируя комплексы упражнений.

Комплекс упражнений зависит от физических данных, способностей и уровня подготовленности детей.

Выделенные доминанты определяют подбор упражнений, но не отменяют комплексного подхода к развитию природных данных.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы для детей, поступивших в Школу в 1-й класс в возрасте с шести лет шести месяцев до 8 лет, составляет 1 год.

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

Таблица 1

**Срок реализации общеобразовательной программы
«Основы хореографического искусства»**

Классы/количество часов Максимальная нагрузка (в часах)	1 класс
	Количество часов (общее на 1 год)
	66
Количество часов на аудиторную нагрузку	33
Классы	1
Недельная аудиторная нагрузка	1

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

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

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель:

1. развитие личности учащегося;
2. социальная адаптация;
3. расширение кругозора;
4. укрепление здоровья;
5. подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности;
6. воспитание трудолюбия;
7. воспитание исполнительской культуры.

Задачи:

1. обучающая – формирование общей культуры, художественно эстетического вкуса, раскрытие индивидуальности;
2. развивающая – активизация мышления, развитие творческого начала, овладение навыками музыкально-пластического интонирования, совершенствование двигательного аппарата (развитие физических данных, исправление физических недостатков), развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков;
3. воспитательная – активизация интереса к танцу, воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы, формирование навыков коллективного общения.

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

6. Методы обучения

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

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
1. метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
 2. метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);

3. репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
 4. эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).
- Предложенные методы работы по балетной гимнастике в рамках дополнительной общеразвивающей программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

7. Описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета

Материально-техническая база Школы соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Учебные залы для занятий по предмету «Балетная гимнастика» оснащены хореографическими палками (станками), зеркалами, магнитофоном, роялями, специальным напольным покрытием. В Школе имеется в наличии: Большой концертный зал с концертными роялями, малый концертный зал с концертными роялями, библиотека и фонотека. Помещения имеют звукоизоляцию и своевременно ремонтируются. Музыкальные инструменты регулярно обслуживаются настройщиками (настройка, мелкий и капитальный ремонт).

II. Содержание программы учебного предмета

«Балетная гимнастика»

1. *Сведения о затратах учебного времени*, предусмотренного на освоение учебного предмета «Балетная гимнастика» на аудиторную нагрузку обучающихся:

Таблица 2

Класс	1
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные занятия)	1
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)	66

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

2. Годовые требования по классам

При подготовке к уроку необходимо учитывать такие факты, как:

1. объем материала;
 2. степень его сложности;
 3. особенности класса по физическим возможностям и возрасту
- Каждая часть урока при составлении плана детально продумывается, где следует выделить новый материал для изучения, наметить примеры (составить комбинации), определить музыкальный материал.

При проведении урока необходимо выдержать структуру занятия в целом и соизмерить длительность отдельных частей; сохранять динамичность темпа занятия, живость подачи, деловую атмосферу. На практических занятиях необходимо очень важно:

1. объяснять назначение упражнения, элемента и правила исполнения;
2. обращать внимание обучающихся на особенность упражнения, сходство или различие с другими;
3. равномерно распределять физическую нагрузку в течении всего занятия., соотнеси статические и динамические нагрузки;

4. чередовать работу различных групп мышц;
5. следить за концентрацией внимания;
6. самостоятельность при выполнении упражнений (самоконтроль)

1 год обучения (1класс).

Задачи:

1. Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
2. Развитие сознательного управления своим телом.
3. Исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.
4. Овладение первоначальными навыками координации движений.
5. Освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве.

В конце 1-го года обучения обучающийся будет: - знать основы техники безопасности на учебных занятиях; - проявлять интерес к занятиям по гимнастике; - иметь потребность к коллективной творческой деятельности; - иметь представление о балетной гимнастике – как о предмете; - иметь навыки владения различными упражнениями на развитие физических данных: гибкость, растяжка, выворотность.. подвижность стопы; - иметь навык в постановке корпуса, ног, рук и головы.

Раздел I. Упражнения для стоп.

- Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
- 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.
- Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
- Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
- Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
- 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.

Раздел II. Упражнения на выворотность

- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
- "Лягушка":
 - а) сидя;
 - б) лежа на спине;
 - в) лежа на животе;
 - г) 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;
 - д) «Лягушка» с наклоном вперед.
- Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
- Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Раздел III. Упражнения на гибкость .

- "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
- "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 по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
- 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).

- В глубоком plié по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
- Спинной 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.

Упражнение на гибкость назад.

Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».

- Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
- "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
- "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").

- "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").
- Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

Раздел IV. Силовые упражнения.

1) для мышц живота

- Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:
- "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди
- б) из положения - лежа.
- Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

2) Силовые упражнения для мышц спины

- Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
- Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):
- "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
- "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
- Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
- "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.

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

Стоя в 1 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 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Раздел V. Упражнения на развитие шага.

- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях
- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
- Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
- Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к

правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

- 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:
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
- Сидя на полу с ногами по 1 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.
- Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
 - а) вперед, б) в сторону, в) назад.

Раздел VI. Прыжки

- Temps sauté по VI и 1 позициям.
- Подскоки на месте и с продвижением.
- На месте перескоки с ноги на ногу.
- "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
- Прыжки с поджатыми ногами.
- Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
- "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
- Прыжок в шпагат.
- Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
- Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
- Бег со скакалкой.

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

1. Бытовой шаг.
2. Танцевальный шаг (с носка стопы).
3. Шаги на пятках.
4. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.
5. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.
6. Бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.
7. Шаг «галоп».
8. Шаг «польки».

Раздел VII. Корректирующие упражнения.

1. Упражнения по исправлению недостатков осанки.

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

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

б) Упражнение «Мост» стоя на коленях.

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

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

При лордозе (седлообразной спине) необходимы упражнения на укрепление мышц

брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц – разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижне-грудного и поясничного отделов

позвоночника.

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

б) Упражнение «Уголок» в положении сидя.

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

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

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

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

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

б) 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.

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

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

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Балетная 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 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 учебного предмета «Балетная гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

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

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

2. Критерии оценок

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

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные 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:

1. оценка годовой работы ученика;
2. оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании I и II полугодия учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

5.1. 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. 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 балетной гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

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

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках балетной 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.

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 балетной гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

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

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

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.

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Базарова, Н. Азбука классического танца. Первые три года обучения / Н. Базарова, В. Мей. - М.: Искусство, **2016**. - 208 с.
2. Белякова Н. И. Методическая разработка. Развитие природных данных учащихся на основе преемственности и интеграции элементов классического танца, партерной и художественной гимнастики. Обобщение опыта работы преподавателя хореографических дисциплин, 2006, 7 с.
3. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. СПб., 1996, 256 с.
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л.: Искусство, 1980, 112 с.
5. Васильева Т. И. Тем, кто хочет учиться балету. Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу. Учебно-методическое пособие. – М. Издательство «ГИТИС», 1994 - 160 с.
6. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. Сборник МГАХ,. М., 2004, 200 с.
7. Кенджиева Л. И др. Обучение детей художественной гимнастике. Пер. с болг. /Кенджиева Л., Ванкова М., Шипранова М. - М.: Физкультура и спорт. 93 с.
8. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973, 314 с.
9. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Терра спорт. М., 2001, 91 с.
10. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. «Физкультура и спорт». М., 1984, 176 с.
11. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. «Медицина». М., 1972, 232 с.
12. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. «Физкультура и спорт». М., 1968, 174 с.
13. Слуцкая С.Л. Теория и методика преподавания основ хореографического искусства в детском саду. «Развитие через образование», 2001, 5 с.
14. Тарасов Н.И. Классический танец. «Искусство», 1971, 255 с.
15. Федотова С. Г. Гимнастика. Примерная программа для детских хореографических отделений детских школ искусств. Министерство культуры Российской Федерации. М. 2003 г., 25 с.