

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств» г. Назарово Красноярского края

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Предметная область ПО.01.
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНТЕЛЬСТВО

Программа по учебному предмету
ПО.01.УП.02. (5(6)-летний срок обучения)
ПО.01.УП.02. (8(9)-летний срок обучения)

Гимнастика

Подписано простой электронной подписью.
сертификат №
0086364e201b92290be1a07c71ef49db64
ФИО директора: Перепелко Татьяна Валентиновна
Срок действия сертификата:
с 17.06.2024 по 10.09.2025

г. Назарово 2025 г.

«Рассмотрено»: методическим объединением преподавателей духовых инструментов, хореографического творчества и вокально- хорового отдела Протокол № 1 от 25.08.2025	«Утверждаю» Директор МБУДО ДШИ Т.В. Перепелко Приказ № 59 от 29.08.2025 года 
«Одобрено» Методическим советом МБУДО ДШИ Протокол № 1 от 26.08.2025 года	

Составители:

Новикова Д.А., преподаватель по классу хореографии МБУДО ДШИ г.
Назарово Красноярского края,

Боровкова Н.Д., заместитель директора по учебно-воспитательной работе
МБУДО ДШИ г. Назарово Красноярского края,

Корнишина Э.В., методист МБУДО ДШИ г. Назарово Красноярского края.

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;
- Цели 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;
- Годовые требования по классам;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

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

V. Методическое обеспечение учебного процесса

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

VI. Списки рекомендуемой учебно-методической литературы

- Список рекомендуемой методической литературы;

I. Пояснительная записка

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 особенности 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.

Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»

Срок освоения программы «Гимнастика» для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года (1 – 2 классы); в возрасте с десяти до двенадцати лет, составляет 1 год (1 класс).

Объем учебного времени

Таблица 1

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Гимнастика» - 2 года:

Класс/количество часов	1-2 классы
	Количество часов
Максимальная нагрузка	130 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	65 часов
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	65 часов
Недельная аудиторная нагрузка	2 часа
Недельная самостоятельная работа	2 часа
Консультации (за 2 года)	4 часа

Таблица 2

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Гимнастика» - 1 год:

Срок реализации учебного предмета «Гимнастика» 1 год

Класс/количество часов	1 класс
	Количество часов

Максимальная нагрузка	66 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	33 часа
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	33 часа
Недельная аудиторная нагрузка	1 час
Консультации	2 часа

Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Учебные занятия по учебному предмету «Гимнастика» проводятся в форме аудиторных занятий и консультаций. Занятия по учебному предмету и проведение консультаций осуществляется в форме мелкогрупповых занятий численностью от 4 до 10 человек.

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

Рекомендуемый объем учебных занятий в неделю по учебному предмету «Гимнастика» предпрофессиональной программы

«Хореографическое творчество» со сроком обучения 5 лет – 2 часа в неделю (рекомендуемая продолжительность урока – 40 - 45 минут).

Консультации проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам, зачетам, экзаменам, просмотрам, творческим конкурсам и другим мероприятиям. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

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 общеобразовательной программы в области искусства "Хореографическое творчество".

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».

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);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

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

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Гимнастика»

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

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, шведскими стенками,

зеркалами размером 7м х 2м, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.

II. Содержание учебного предмета "Гимнастика"

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

Таблица 3

Срок обучения – 8 (9) лет

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

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

Таблица 4

Срок обучения – 5 (6) лет

Класс	1
Продолжительность учебных занятий (в неделю)	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	33

Количество часов на самостоятельную работу (в неделю)	1
Общее количество час на внеаудиторную (самостоятельную) работу	33
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2
Общее максимальное количество часов (аудиторные и самостоятельные)	66

Содержание изучаемого курса

В процессе обучения воспитываются правильные ощущения красоты движений, способность передать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, именно в танце дети смогут сочетать разностороннюю сложность с виртуозным исполнением и особой выразительностью, эмоциональностью, артистизмом. Поэтому требуются еще более качественный подход к специальной хореографической подготовке, основывающийся на принципах индивидуализации и опережающего развития.

Прежде всего, классический экзерсис – школа классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшейся на протяжении почти трех столетий. Это комплекс движений, в котором нет ни чего лишнего, случайного. Основная его задача заключается в том, чтобы путем подобранных, постоянно повторяемых и усложняющихся упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно, управлять своими движениями.

Необходимо расширять арсенал средств для достижения данных целей. В связи с этим хореографических отделениях школ искусств обязательно должны быть уроки партерной гимнастики. Целью, которых является развитие профессиональных учащихся.

В народно – характерном танце очень часто одновременно работают две ноги. Кроме того, много движений, исполняемых на присогнутых ногах, на скачках,

подскоках, резких приседаний, а также движений, исполняемых с ударами ног в пол. Поэтому несут в себе, прежде всего, большую нагрузку на ноги и позвоночник. Формирование техники телодвижений. Согласно концепции базовой подготовки компоненты подготовки включают в себя несколько комплексов ОФП и СФП охватывающих все основные уровни базовых двигательных навыков. Учитывая анатомо–физиологические особенности учащихся в каждой возрастной группе, необходимо подбирать комплексы упражнений для достижения оптимального результата.

Актуальность представляемой программы повышается в ситуации востребованности разработки и введения новых методик обучения хореографической культуре.

Целью обучения детей по данной программе является – овладение учащимися комплекса основных знаний, умений, навыков партерной гимнастики. Данная программа позволяет расширить диапазон двигательных навыков у учащихся.

Для достижения поставленных целей обучения, предусмотрено решение следующих задач:

- образовательных:

1. формирование специальных знаний в области гимнастики для укрепления здоровья.
2. развитие эстетических качеств.

- развивающих:

1. укрепления здоровья, занимающихся путем повышения уровня их физических возможностей,
2. соразмерное развитие физических качеств, в частности гибкости, ловкости, координации.

- воспитательных:

1. содействовать воспитанию у детей трудолюбия, коммуникабельности, взаимовыручки, дисциплинированности и требовательности к себе.

2. воспитывать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
3. развивать потребность в здоровом образе жизни.
4. привитие необходимых гигиенических навыков.

Требования по годам обучения (срок обучения – 8(9) лет)

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса:

1. 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 у станка;

2. 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.

3. Упражнения на гибкость вперед

- "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).
- Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

4. Развитие гибкости 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.
- Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

5. Силовые упражнения для мышц живота

- Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
- "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.
- Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

6. Силовые упражнения для мышц спины

- "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.

7. Упражнения на развитие шага

- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.
- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.
- 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.

8. Прыжки

- Temps sauté по VI позиции.
- 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

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 класса

1. Упражнения для стоп

- Releve на полупальцах в VI позиции:
 - а) на середине;
 - б) 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 1 позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность

- «Лягушка» с наклоном вперед.
- Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
- Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

- Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной.
- Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
- 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.

- 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.

4. Развитие гибкости назад

- "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
- "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.

5. Силовые упражнения для мышц живота

- "Уголок" из положения лежа.
- Стойка на лопатках без поддержки 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.

6. Силовые упражнения для мышц спины

- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища, партнер придерживает за колени.
- Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
- Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

- 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.

7. 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.
- 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.

8. Прыжки

- Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
- Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

- "Козлик". Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.
- Прыжок в шпагат.

Требования по годам обучения (срок обучения – 5(6) лет)

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 завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

Прогнозируемые результаты обучения:

Формой оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по изучаемой дисциплине. Которые проводятся каждое полугодие на всех этапах обучения.

На уроках портерной гимнастики ставятся следующие задачи: I. Повысить эластичность и тонус мышц.

II. Увеличить диапазон движений в суставах.

III. Совершенствовать различные технические навыки (выворотность, шаг, подъем, и т. д.).

IV. Улучшить координацию.

V. Предотвратить такие повреждения, как растяжение мышц сухожилий, связок.

VI. Развить выносливость нарастить силу мышц.

VII. Скорректировать недостатки фигуры VIII.

Содержание и методика работы с детьми 9-11 лет.

Дети 9-11 лет отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации ловкости, быстроты и пассивной гибкости. **Цель**, заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.

2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях.

Возрастные особенности:

1. Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются благоприятные предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.

2. Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-я сигнальная система.

3. Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление.

Методические особенности:

1. Необходимо эффективно использовать этот возрастной период для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития

основных физических способностей: координация, гибкости, быстроты, прыгучести.

2. Все большое место должен приобретать словесный метод обучения.

3. Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки давать в ограниченном объеме. Содержание работы с детьми 11-13 лет.

Целью является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным занятием, от умеренных технических требования к сложным элементам основные задачи:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности.
3. Повышение стабильности выполнения базовых элементов.
4. Активизация творческих способностей.

Основные средства:

1. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.

Возрастные особенности:

1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.
2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности.
3. Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости.
4. В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю

Методические особенности:

1. Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.
2. Тем не менее, необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно- силовую подготовку.
3. Необходимо внимательно дозировать нагрузку.
4. Важнейшая задача-воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание и терпение.

Комплекс общей физической подготовки (ОФП)

Это физическая подготовка, осуществляется для укрепления здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики.

Комплекс упражнений на гибкость:

Направлен на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч; пружинные растягивания, махи, фиксация, поз, расслабления.

Различают активную и пассивную гибкость:

Активная достигает за счет мышечных напряжений, проходящих через сустав мышц; пассивная проявляется за счет приложения внешних сил.

Средства развития гибкости:

1. Упражнение на расслабление
2. Плавные движения по большой амплитуде
3. Повторные пружинящие движения
4. Пассивное сохранение максимальной амплитуды

5. Активное сохранение максимальной амплитуды
6. Махи с постепенным увеличением амплитуды

Растяжка: шпагаты- правый, левый, поперечный, с пола и с опоры; зависят от связанного аппарата занимающихся, эластичности мышц, строения скелета и болевой выносливости. Не терпят боль. Высокий порог болевой чувствительности. Нужно действовать аккуратно, постепенно приучая ребенка к ощущениям. Проявлять такт и терпение.

Комплекс СФП (специальной физической подготовки)

Это специально подобранные упражнения, направленные на развитие и совершенствования качеств, необходимых для данного вида деятельности. СФП осуществляется в двух вариантах:

1. Целенаправленное развитие одного или пары физических качеств.
2. Комплексное воздействие.

1. О.Ф.П и С.Ф.П.

а) И.п.- упор стоя на коленях:

1-2- спину вверх «кошечка»

3-4- прогнуться

5-6- переход в упор лежа, скользя по полу 7-8- вернуться в и.п.

9-16-8 раз подняться на подъемах. Повтор упр. 8-10 раз.

2. И.п.- тоже. Махи назад, в сторону. По 8 махов правой левой ногами, 4-6 серий.

3. И.п.- сидя, упор руками сзади. Работа стоп: на себя, от себя; круговые движения стопами наружу, внутрь (через I позицию). По 32 повторения.

4. И.п.- тоже. Наклон вперед, взяться за голени, стопа на себя; лечь на спину- на пол, прогнуться, руки вверх. Повтор 8-12 раз.

5. И.п.- стойка на лопатках. Разведение ног в поперечный «шпагат»., согнуть в коленях- лягушка и обратно в поперечный «шпагат». Поворот 16-24 раза.

6. И.п.- сидя, упор руками сзади, ноги врозь «в шпагат». Наклоны вправо, влево, вперед. Повтор 16 раз.

7. И.п.- лежа на спине. Ногу вверх, взять двумя руками. Тянуть на себя в «шпагат» за ухо. С правой и левой – по 6-8 раз.

8. И.п.- тоже, нога вверх. Отвести ногу в сторону и вернуть в и.п. По 8-16 раз с каждой ноги.

9. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в упоре на полу, одна на колене другой. Поднять туловище вверх(прогнуться). Повторов 24 раза.

10. И.п.- лежа на спине. Поднять правую ногу вверх, поднять туловище к ноге, руки вперед до угла 90°. Тоже с левой, 16-20 раз.

11. И.п.- тоже. Поднять таз, круговое движение прямой ногой. С каждой ноги по 16 раз.

12. И.п.- лежа на спине(животе). «Отскок». Ноги по I позиции. Выполнить 8-16 раз.

13. И.п.- лежа на спине, нога вверх, в хвате руками. Поднимание другой ноги. Смена положения, по 16 раз с каждой ноги.

14. И.п.- лежа на животе, ноги врозь согнутые (лягушка), пятки вместе, поднять корпус. С помощью рук и без. 20 раз.

15. И.п.- лежа на спине. Поднять туловище, положить таз справа 8 сек., опуститься в и.п. 16 раз.

16. И.п.- лежа на животе. Перекат в стойку на груди, держать 8 сек., опуститься в и.п. 16 раз.

17. И.п.- тоже. Перекат в стойку на груди, развести ноги в прав. лев. «шпагат», соединить, опустить, и.п.

18. Лежа на спине. Через положение седа, ноги в «шпагат», перейти в положение лежа на животе, прогнуться- «рыбка»-20 раз.

19. И.п.- лежа на боку. Махи ногами, мелкая работа стоп. Ноги прямые. Обеими ногами. 20 раз.

20. И.п.- упор сидя, ноги вверх на 45` градусов, «Ножницы». 30 раз.

21. И.п.- упор присев. Мост с поворотом на носках, 8 сек. Держать, вернуться в и.п. По 8 раз

22. И.п.-упор присев. Махи прямыми ногами по 16 раз. Из и.п. – стоя на полупальцах, руки вверх. Наклоны вперед («складка»)

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 *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

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

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.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения. Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

Критерии оценок

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

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

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

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

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.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее: • оценка годовой работы ученика; • оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

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

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

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога,

поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

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

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

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

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

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

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение,

мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

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;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

1. Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

2. Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики

3. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног. При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

- а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;
- б) максимальной вытянутости коленей.

4. Упражнения на гибкость назад

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

5. Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд по количеству повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

6. Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной

недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

7. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений – подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока. По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";

б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (*grand battement jete*).

8. Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, "баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004
10. Бирюк Е.В., Овчиникова Н.А.- Особенности физической подготовки: Методические Рекомендации издательство КГИФК- 1991г.
11. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора П.А. Карпенко Москва 2003г.
12. Методическая разработка для преподавателя «Партерная гимнастика» ДШИ №4 г. Екатеринбурга.

Список дополнительной литературы:

1. Васильева Е.Д. Танец- М.: Искусство 1968 г.
2. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975 г.
3. Найпак В.Д. Признание. Гимнастика: Ежегодник 1985 г.