

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краснотурьинская детская хореографическая школа»

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ГИМНАСТИКА

дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы
в области хореографического искусства
**«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНТЕЛЬСТВО С ИЗУЧЕНИЕМ
ОСНОВ ИГРЫ НА УДАРНОМ ИНСТРУМЕНТЕ»**
(срок обучения 2 года)

Краснотурьинск 2016

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом
МБУДО «КДХорШ»
« » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «КДХорШ»
_____ О.А. Валеева
« » _____ 20__ г.

Составители: Киселева Юлия Владимировна,
преподаватель первой категории
хореографических дисциплин
МБУДО «Краснотурьинская ДХорШ»

Рецензент: Городилова Любовь Анатольевна,
преподаватель высшей категории
МБУДО «Краснотурьинская ДХорШ»

I.Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренным 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;
- Готовые 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;
- Список музыкального материала (по выбору педагога).

VI.Список рекомендуемой учебно-методической литературы

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика».

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 оформить 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 ещё 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.

1.2 Срок реализации учебного предмета «Гимнастика».

Срок освоения программы «Гимнастика» составляет 2 года.

1.3 Объем учебного времени.

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

Таблица 1

Классы/количество часов	1 год	2 год
	Количество часов	Количество часов
Максимальная нагрузка		
Количество часов на аудиторную нагрузку	66	66
Недельная аудиторная нагрузка	2	2

1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповая (от 10 до 15 человек), рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут.

1.5 Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика».

Цель:

- обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающие 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.

1.6 Обоснование структуры учебного предмета.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на основании 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 «Содержания учебного предмета».

2 Методы обучения

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

- метод организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирования интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократный воспроизведение полученных знаний);
- 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.

3 Описание материально-технических условий реализации 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*2м, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.

II.Содержание учебного предмета «Гимнастика»

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

Таблица 2

Год обучения	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2
Общее количество часов на аудиторные занятия	66	
Максимальное количество часов занятий в неделю	33	33
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные и самостоятельные)	66	

2.2 Содержание разделов

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 для 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.

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

Первый год обучения

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 стопы 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» (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу «на полупальцы» и вернуть ногу в исходное положение.

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; 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.

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 (присев, 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 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. последовательной волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Упражнение на 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.

3. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. «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»).
5. «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»).
6. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. «Уголок»: а) из положения–сидя, колени подтянуть к груди;
б) из положения- лежа.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
4. 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.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
3. «Самолет». Из положения лежа на животе, одновременно подъем и опускание ног и туловища.
4. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
6. «Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение- упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.
7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.
8. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать наклон в перед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удержать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу grand battements jete по I позиции во всех направлениях.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом «полушпегате», повернуть туловище в право, и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком в право, и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

7. Сидя в положении «лягушка», взяться рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
8. Сидя в положении «Лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
9. Сидя на полу с ногами по 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.
10. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
11. равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

8. Прыжки

1. Temps sauté по VI и I позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. «Пингвинчики». Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.
6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
7. «Козлик». Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
8. Прыжок в шпагате.
9. Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.
10. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

Второй год обучения

1. Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Из положения- сидя на пятках подняться на пальцы (подъем должен «вываливаться»), перейти на полу- пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение- сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность

1. «Лягушка» с наклоном вперед.
2. 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.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

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

3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. 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.

4. Упражнение на гибкости назад

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.
2. «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»).
3. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
4. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. «Уголок»: а) из положения – лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.
3. 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.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
1. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать наклон в перед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу grand battements jete по I позиции во всех направлениях.
3. Сидя в положении «лягушка», взяться рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
4. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
5. 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.
6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

8. Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.
3. «Козлик». Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.
4. Прыжок в шпагате.

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения образовательной 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 координации движений.

4. Формы и методы контроля, система оценок

4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного урока.

4.2 Критерии оценок при проведении промежуточной и итоговой аттестации

Оценка	Критерии оценки выступления
зачет	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
незачет	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., отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований

5. Методическое обеспечение учебного процесса

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. Ведь 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 постановке 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 на занятиях помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подобранным 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 зависит 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.

6. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца». Искусство, 1964
2. Ваганова А. «Основы классического танца». Искусство, 1936
3. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ., М., 2004
4. Колтановский А., Брыкин А. «Общеразвивающие и специальные упражнения». М.,1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М.,2001
6. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М.,1984
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М.,1972
8. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М.,1968
9. Тарасова Н. «классический танец». Искусство, 1971