

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города-курорта Кисловодска
«Детская хореографическая школа»

Дополнительная предпрофессиональная
программа в области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»

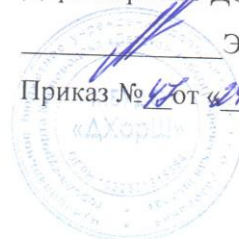
Предметная область ПО.01. Хореографическое исполнительство

Программа
по учебному предмету
ПО.01.УП.03.
Гимнастика

г-к. Кисловодск
2023 год

«Одобрено»
Методическим советом
МБУДО «ДХорШ»
Протокол № 13 от 24» апреля 2023г.

«Утверждено»
Директор МБУДО «ДХорШ»
Э.Б.Проказов
Приказ № 17 от 24» апреля 2023г.



Разработчик – Ермакова Анастасия Евгеньевна, преподаватель
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
города-курорта Кисловодска «Детская хореографическая школа»

Рецензент – Тухужева Ирина Замаховна, Заслуженный деятель искусств
Республики Ингушетия

Рецензент – Акопян Карина Леонидовна, преподаватель муниципального
бюджетного учреждения дополнительного образования города-курорта
Кисловодска «Детская хореографическая школа»

Структура программы учебного предмета.

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- 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.

VI. Списки рекомендуемой методической литературы

- Список рекомендуемой методической литературы.

Пояснительная записка.

Программа по учебному предмету ПО.О1.УП.03. Гимнастика является неотъемлемой и обязательной частью предметной области «Хореографическое исполнительство» дополнительной профессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Программа составлена на основе федеральных государственных требований минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Программа «Гимнастика» представляет дополнительный образовательный курс художественной эстетической направленности.

Педагог-хореограф должен научить учащихся основам танцевального искусства, дать им необходимые знания, навыки, танцевальную технику, учитывая возрастные особенности учащихся. Он должен помнить, что выполнение задач, поставленных на уроке, непосредственно зависит от содержания и методики учебного процесса. Построение урока должно следовать принципу «от простого к сложному».

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костномышечный 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.

При составлении рабочей программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции. Автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

Данная программа должна служить для развития музыкальных способностей, двигательных качеств и навыков учащихся.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом МБУДО г-к. Кисловодска «ДХорШ» на реализацию программы учебного предмета «Классический танец»:

- при реализации программы «Хореографическое творчество» со сроком обучения 8 лет объем аудиторной нагрузки составляет 230 часов;
- при реализации программы «Хореографическое творчество» со сроком

обучения 9 лет объем аудиторной нагрузки составляет 230 часов.

При нормативном сроке обучения 8 лет:

- максимальная учебная нагрузка 460 часов;
- объем времени на внеаудиторную (самостоятельную) работу 230 часов;
- объем времени на аудиторские занятия (групповые) 230 часов.

При нормативном сроке обучения 9 лет:

- максимальная учебная нагрузка 460 часов;
- объем времени на внеаудиторную (самостоятельную) работу 230 часов;
- объем времени на аудиторские занятия (групповые) 230 часов.

Программа учебного предмета «Гимнастика» реализуется в форме групповых занятий. Видом аудиторных учебных занятий является урок продолжительностью 40 минут.

Срок реализации образовательной программы
«Хореографическое творчество» 8 (9) лет

Срок обучения/количество часов	1-2 классы
	Количество часов (общее на 2 года)
Максимальная нагрузка	460 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	230 часов
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	230 часов
Недельная аудиторная нагрузка	1 час
Самостоятельная работа (часов в неделю)	1 час
Консультации (для учащихся 1-2 классов)	4 часа

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

Задачи программы:

- 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».

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».

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.

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

Учебные аудитории для занятий по учебному предмету «Гимнастика» оборудованы балетными станками, шведскими стенками, зеркалами размером 7м x 2м, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.

Содержание учебного предмета **при нормативном сроке обучения 8 (9) лет.**

1 год обучения **(1 класс)**

Аудиторные занятия	1 час в неделю
Консультации	0,5 часа в год

Воспитание первоначальных навыков в координации движений в упражнениях на полу, а также формирование музыкально-ритмической координации движений. Укрепление общефизического состояния учащихся, развитие элементарных навыков координации, развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца. Весь материал программы необходимо ориентировочно распределить на два полугодия.

Упражнения для стоп

- Шаги:
 - на всей стопе;
 - 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.
- 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.

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

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. «Лягушка»: а) сидя; б) лежа на спине;
 - лежа на животе;
 - 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;
 - «Лягушка» с наклоном вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «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.
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. Спина 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.

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. «Корзиночка».
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»).

Силовые упражнения для мышцы, спины

1. «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
4. «Обезьянка».

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

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 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 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
7. 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.
8. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

В конце года проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

Результаты освоения программы учебного предмета должны отражать:

- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и пространстве;

2 год обучения (2 класс)

Аудиторные занятия 1 час в неделю
Консультации 0,5 часа в год

Дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца, развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка, формирование музыкально-ритмической координации движений. Укрепление общефизического состояния учащихся, развитие элементарных навыков координации, развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

Упражнения для стоп

1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
2. Releve на полупальцах в VI позиции:
 - у станка;
 - на середине;
 - с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. «Лягушка»: а) сидя; б) лежа на спине;
 - лежа на животе;
 - 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;
 - «Лягушка» с наклоном вперед.
3. 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.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «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.
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. «Кошечка».

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. «Корзиночка».
4. «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»).

Силовые упражнения для мышцы, спины

1. «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 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 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
 - вперед,
 - в сторону,
 - в) назад.

В конце года проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

Результаты освоения программы учебного предмета должны отражать:

- 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 пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

3 год обучения (3 класс)

Аудиторные занятия	1 час в неделю
Консультации	0,5 часа в год

Дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца, развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка, формирование музыкально-ритмической координации движений. Укрепление общефизического состояния учащихся, развитие элементарных навыков координации, развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

Упражнения для стоп

1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
2. Releve на полупальцах в VI позиции:
 - у станка;
 - на середине;
 - с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. «Лягушка»: а) сидя; б) лежа на спине;
 - лежа на животе;
 - 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;
 - «Лягушка» с наклоном вперед.
3. 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.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «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.
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. «Кошечка».

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
2. «Корзиночка».
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»).

Силовые упражнения для мышцы, спины

1. «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

Упражнения на развитие шага.

1. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
2. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
3. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
 - вперед,
 - в сторону,
 - в) назад.

Прыжки

1. Подскоки на месте и с продвижением.
2. «Пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
3. Прыжки с поджатыми ногами.
4. «Козлик». Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
5. Прыжок в шпагат.

В конце года проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

Результаты освоения программы учебного предмета должны отражать:

- 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 пространстве;

- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

4 год обучения (4 класс)

Аудиторные занятия 1 час в неделю
Консультации 0,5 часа в год

Развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка, формирование музыкально-ритмической координации движений. Укрепление общефизического состояния учащихся, развитие элементарных навыков координации, развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений.

Упражнения для стоп

1. Шаги на всей стопе, на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. 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.
4. Releve на полупальцах в VI позиции:
 - у станка;
 - на середине;
 - с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. 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.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу «на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. «Лягушка»:
 - сидя;
 - лежа на спине;
 - лежа на животе;
 - 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;

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

Упражнения на гибкость вперед

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «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.
3. 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).
4. Спинай 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.

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. «Корзиночка».
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»).

Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврик, 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 1 позицию.

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, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
4. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).
6. «Обезьянка».
7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 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 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, 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 вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу.
7. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
8. 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.
9. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
 - вперед,
 - в сторону,
 - назад.

Прыжки

1. Temps saute по VI и 1 позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. «Пингвинчики».
5. «Козлик». Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
6. Прыжок в шпагат.
7. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

В конце года проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

Результаты освоения программы учебного предмета должны отражать:

- 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 пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

5 год обучения (5 класс)

Аудиторные занятия 1 час в неделю
Консультации 0,5 часа в год

Развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка, формирование музыкально-ритмической координации движений. Укрепление общефизического состояния учащихся, развитие элементарных навыков координации, развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений.

Упражнения для стоп

1. Шаги на всей стопе, на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Releve на полупальцах в VI позиции:
 - у станка;
 - на середине;
 - с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
4. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
5. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу «на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.
2. «Лягушка»:
 - сидя;

- лежа на спине;
 - лежа на животе;
 - «Лягушка» с наклоном вперед.
3. 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.
 4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «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.
3. Спина 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.

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. «Корзиночка».
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»).

Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврик, 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.

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, одновременное подъем и

опускание ног и туловища.

4. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).

Упражнения на развитие шага.

1. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
2. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
3. Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу.
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 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.
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:
 - вперед,
 - в сторону,
 - назад.

Прыжки

1. На месте перескоки с ноги на ногу.
2. Прыжки с поджатыми ногами.
3. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
4. Прыжок в шпагат.
5. Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.
6. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

В конце года проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

Результаты освоения программы учебного предмета должны отражать:

- 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;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

6 год обучения (6 класс)

Аудиторные занятия	1 час в неделю
Консультации	0,5 часа в год

Укрепление общефизического состояния учащихся,
развитие элементарных навыков координации,
развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений.

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.
2. «Лягушка»:
 - сидя;
 - лежа на спине;
 - лежа на животе;
 - 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;
 - «Лягушка» с наклоном вперед.
3. 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.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «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.
3. 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).
4. Спинай 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.

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
2. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в

коленях, носками коснуться головы.

3. «Корзиночка».
4. «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»).

Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврик, 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 1 позицию.

Силовые упражнения для мышц, спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):
2. «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
3. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
4. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).
5. «Обезьянка».

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 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 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, 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 вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу.
7. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
8. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
 - вперед,
 - в сторону,
 - назад.

Прыжки

1. Temps saute по VI и I позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. «Пингвинчики».
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 шпагат.
9. Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.
10. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

В конце года проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

Результаты освоения программы учебного предмета должны отражать:

- 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 пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

7 год обучения (7 класс)

Аудиторные занятия 1 час в неделю

Консультации 1 час в год

Укрепление общефизического состояния учащихся, развитие элементарных навыков координации, развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений.

Упражнения для стоп

1. Шаги на всей стопе, на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Releve на полупальцах в VI позиции:
 - у станка;
 - на середине;

- с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
- 4. 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.

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.
2. «Лягушка»:
 - сидя;
 - лежа на спине;
 - лежа на животе;
 - 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;
 - «Лягушка» с наклоном вперед.
3. 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.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Развитие гибкости назад

1. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
2. «Корзиночка».
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»).

Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврик, 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.

Силовые упражнения для мышцы, спины

1. «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).
4. «Обезьянка».

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

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 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 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
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:
 - вперед,
 - в сторону,
 - назад.

Прыжки

11. Прыжки с поджатыми ногами.
12. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
13. Прыжок в шпагат.
14. Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.
15. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

В конце года проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу за весь период обучения.

Результаты освоения программы учебного предмета должны отражать:

- 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 пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

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 координации движений.

Формы методы контроля, система оценок.

Формы текущего контроля по учебному предмету «Гимнастика» является текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся в соответствии с Уставом МБУДО г-к. Кисловодска «ДХорШ».

Образовательное учреждение имеет право самостоятельно определять систему оценок, формы, порядок и периодичность промежуточной аттестации учащихся.

Аттестация обучающихся МБУДО г-к. Кисловодска «ДХорШ» осуществляется по мере освоения ими учебной программы.

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.

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.

Методические рекомендации.

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 систематическими;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю - 1 час;

- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий.

Упражнения для стоп

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

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.

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:

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

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.

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, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

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.

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:

- медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые «затяжки»;
- быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (*grand battement jete*).

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.

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

Предлагается следующий тематический план, рассчитанный на 32-33 учебные недели в учебном году при нормативном сроке обучения 8 (9) лет.

Недели	Темы	Кол-во часов в неделю
1 класс (1 год обучения)		
1.	Releve на полупальцах в VI позиции у станка.	1 час
2.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час
3.	Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.	1 час
4.	«Складочка» по I позиции.	1 час
5.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги вперед.	1 час
6.	Подскоки на месте и с продвижением.	1 час
7.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги в сторону.	1 час

8.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
9.	«Пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.	1 час
10.	Releve на полупальцах в VI позиции на середине.	1 час
11.	«Лодочка».	1 час
12.	Прыжки с поджатыми ногами.	1 час
13.	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	1 час
14.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги назад.	1 час
15.	Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.	1 час
16.	«Козлик».	1 час
17.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
18.	Releve на полупальцах в VI позиции с одновременным подъемом колена (лицом к станку).	1 час
19.	«Самолет».	1 час
20.	«Кошечка».	1 час
21.	«Лягушка» с наклоном вперед.	1 час
22.	Прыжок в шпагат.	1 час
23.	Прыжок в шпагат.	1 час
24.	Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.	1 час
25.	Прыжок в шпагат.	1 час
26.	Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	1 час
27.	Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.	1 час
28.	«Корзиночка».	1 час
29.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
30.	«Лягушка» сидя.	1 час
31.	«Лягушка» лежа на спине.	1 час
32.	«Мост» стоя на коленях.	1 час
2 класс (2 год обучения)		
1.	Шаги на всей стопе.	1 час
2.	Шаги на полупальцах.	1 час
3.	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	1 час
4.	Лежа на спине, круговые движения стопами.	1 час
5.	«Самолет».	1 час
6.	«Лодочка».	1 час
7.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час
8.	Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).	1 час
9.	Лежа на животе, port de bras назад с опорой на	1 час

	предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».	
10.	Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.	1 час
11.	«Складочка» по I позиции.	1 час
12.	Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.	1 час
13.	«Колечко» с глубоким port de bras назад.	1 час
14.	«Обезьянка».	1 час
15.	Спиной к станку "кошечка".	1 час
16.	«Корзиночка».	1 час
17.	Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.	1 час
18.	«Корзиночка».	1 час
19.	«Мост» стоя на коленях.	1 час
20.	Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.	1 час
21.	Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.	1 час
22.	«Лягушка» сидя.	1 час
23.	«Лягушка» лежа на спине.	1 час
24.	Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.	1 час
25.	«Лягушка» с наклоном вперед.	1 час
26.	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.	1 час
27.	Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	1 час
28.	Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.	1 час
29.	Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.	1 час
30.	«Мост» стоя на коленях.	1 час
31.	«Лягушка» лежа на животе.	1 час
32.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час
33.	Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).	1 час
3 класс (3 год обучения)		
1.	Releve на полупальцах в VI позиции у станка.	1 час
2.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час
3.	Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.	1 час
4.	«Складочка» по I позиции.	1 час
5.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги вперед.	1 час
6.	Подскоки на месте и с продвижением.	1 час

7.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги в сторону.	1 час
8.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
9.	«Пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.	1 час
10.	Releve на полупальцах в VI позиции на середине.	1 час
11.	«Лодочка».	1 час
12.	Прыжки с поджатыми ногами.	1 час
13.	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	1 час
14.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги назад.	1 час
15.	Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.	1 час
16.	«Козлик».	1 час
17.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
18.	Releve на полупальцах в VI позиции с одновременным подъемом колена (лицом к станку).	1 час
19.	«Самолет».	1 час
20.	«Кошечка».	1 час
21.	«Лягушка» с наклоном вперед.	1 час
22.	Прыжок в шпагат.	1 час
23.	Прыжок в шпагат.	1 час
24.	Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.	1 час
25.	Прыжок в шпагат.	1 час
26.	Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	1 час
27.	Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.	1 час
28.	«Корзиночка».	1 час
29.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
30.	«Лягушка» сидя.	1 час
31.	«Лягушка» лежа на спине.	1 час
32.	«Мост» стоя на коленях.	1 час
33.	«Корзиночка».	1 час
4 класс (4 год обучения)		
1.	Шаги на всей стопе.	1 час
2.	Шаги на полупальцах.	1 час
3.	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	1 час
4.	Лежа на спине, круговые движения стопами.	1 час
5.	«Самолет».	1 час
6.	«Лодочка».	1 час
7.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час
8.	Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).	1 час

9.	Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».	1 час
10.	Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.	1 час
11.	«Складочка» по I позиции.	1 час
12.	Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.	1 час
13.	«Колечко» с глубоким port de bras назад.	1 час
14.	«Обезьянка».	1 час
15.	Спиной к станку «кошечка».	1 час
16.	«Корзиночка».	1 час
17.	Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.	1 час
18.	«Корзиночка».	1 час
19.	«Мост» стоя на коленях.	1 час
20.	Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.	1 час
21.	Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.	1 час
22.	«Лягушка» сидя.	1 час
23.	«Лягушка» лежа на спине.	1 час
24.	Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.	1 час
25.	«Лягушка» с наклоном вперед.	1 час
26.	Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°, медленно развести ноги в стороны, собрать ноги в I позицию вверх.	1 час
27.	Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	1 час
28.	Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.	1 час
29.	Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.	1 час
30.	«Мост» стоя на коленях.	1 час
31.	«Лягушка» лежа на животе.	1 час
32.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час
33.	Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).	1 час
5 класс (5 год обучения)		
1.	Releve на полупальцах в VI позиции у станка.	1 час
2.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час
3.	Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.	1 час
4.	«Складочка» по I позиции.	1 час
5.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги вперед.	1 час

6.	Подскоки на месте и с продвижением.	1 час
7.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги в сторону.	1 час
8.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
9.	«Пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.	1 час
10.	Releve на полупальцах в VI позиции на середине.	1 час
11.	«Лодочка».	1 час
12.	Прыжки с поджатыми ногами.	1 час
13.	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	1 час
14.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги назад.	1 час
15.	Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.	1 час
16.	«Козлик».	1 час
17.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
18.	Releve на полупальцах в VI позиции с одновременным подъемом колена (лицом к станку).	1 час
19.	«Самолет».	1 час
20.	«Кошечка».	1 час
21.	«Лягушка» с наклоном вперед.	1 час
22.	Прыжок в шпагат.	1 час
23.	Прыжок в шпагат.	1 час
24.	Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.	1 час
25.	Прыжок в шпагат.	1 час
26.	Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	1 час
27.	Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.	1 час
28.	«Корзиночка».	1 час
29.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
30.	«Лягушка» сидя.	1 час
31.	«Лягушка» лежа на спине.	1 час
32.	«Мост» стоя на коленях.	1 час
33.	«Корзиночка».	1 час
6 класс (6 год обучения)		
1.	Шаги на всей стопе.	1 час
2.	Шаги на полупальцах.	1 час
3.	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	1 час
4.	Лежа на спине, круговые движения стопами.	1 час
5.	«Самолет».	1 час
6.	«Лодочка».	1 час
7.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час

8.	Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).	1 час
9.	Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».	1 час
10.	Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.	1 час
11.	«Складочка» по I позиции.	1 час
12.	Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.	1 час
13.	«Колечко» с глубоким port de bras назад.	1 час
14.	«Обезьянка».	1 час
15.	Спиной к станку «кошечка».	1 час
16.	«Корзиночка».	1 час
17.	Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.	1 час
18.	«Корзиночка».	1 час
19.	«Мост» стоя на коленях.	1 час
20.	Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.	1 час
21.	Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.	1 час
22.	«Лягушка» сидя.	1 час
23.	«Лягушка» лежа на спине.	1 час
24.	Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.	1 час
25.	«Лягушка» с наклоном вперед.	1 час
26.	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.	1 час
27.	Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	1 час
28.	Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.	1 час
29.	Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.	1 час
30.	«Мост» стоя на коленях.	1 час
31.	«Лягушка» лежа на животе.	1 час
32.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час
33.	Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).	1 час
7 класс (7 год обучения)		
1.	Releve на полупальцах в VI позиции у станка.	1 час
2.	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1 час
3.	Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.	1 час
4.	«Складочка» по I позиции.	1 час

5.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги вперед.	1 час
6.	Подскоки на месте и с продвижением.	1 час
7.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги в сторону.	1 час
8.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
9.	«Пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.	1 час
10.	Releve на полупальцах в VI позиции на середине.	1 час
11.	«Лодочка».	1 час
12.	Прыжки с поджатыми ногами.	1 час
13.	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	1 час
14.	Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги назад.	1 час
15.	Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.	1 час
16.	«Козлик».	1 час
17.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
18.	Releve на полупальцах в VI позиции с одновременным подъемом колена (лицом к станку).	1 час
19.	«Самолет».	1 час
20.	«Кошечка».	1 час
21.	«Лягушка» с наклоном вперед.	1 час
22.	Прыжок в шпагат.	1 час
23.	Прыжок в шпагат.	1 час
24.	Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.	1 час
25.	Прыжок в шпагат.	1 час
26.	Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	1 час
27.	Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.	1 час
28.	«Корзиночка».	1 час
29.	«Лягушка»: лежа на животе, сидя на полу.	1 час
30.	«Лягушка» сидя.	1 час
31.	«Лягушка» лежа на спине.	1 час
32.	«Мост» стоя на коленях.	1 час
33.	«Корзиночка».	1 час

Список использованной 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. Лилицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004
10. Адис Л. «Гимнастика театрального танца», перевод с французского под редакцией Л. Л. Блок. В книге «Классики хореографии», М. - Л., 1937 г.
11. Андронеску А. «Анатомия ребенка», русский перевод. Бухарест, «Меридиан», 1970 г.
12. Гальперин С. Н. «Анатомия и физиология человека» (возрастные особенности с основами школьной гигиены), М., 1974 г.
13. Васильева Т. И. «Тем кто хочет учиться балету» (Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу), М., 1994 г.
14. Васильева Т. И. «Балетная осанка», М., 1993 г.
15. Котельникова Е. «Биомеханика хореографических упражнений», Л., 1980г.