ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное нетиповое автономное общеобразовательное учреждение культуры
«Гимназия «Арт-Этюд»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом Гимназии
Протокол №1 от 26.08. 2026
Секретарь Ускова Е.М.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Сысоева А.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МНАОУК «Гимназия «Арт-Этюд»
Приказ № 108-уч/6 от 27.08.2026
Семенова А.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

срок освоения программы

Предметная область
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО

ПРОГРАММА
по учебному предмету
ПО.01.УП.03. ГИМНАСТИКА

Составители:
Гунченко О.Н.,
Савинцева С.Ф.,
преподаватели высшей
квалификационной категории

Екатеринбург, 2026

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

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

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени;
2. Годовые требования по классам;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
2. Критерии оценки;

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам;
2. Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;

VI. Списки учебно-методической литературы

VII. Приложение 1

Учебно-тематический план

I. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Для развития данных качеств, в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического, народно-сценического, современного и других направлений танца.

Партерная гимнастика – правильно подобранный комплекс упражнений на полу в различных положениях тела (сидя, лежа на спине, на животе), которые направлены на формирование основных двигательных навыков, на растяжение и укрепление связок и мышц тела, на развитие подвижности и гибкости в суставах, что способствует развитию природных физических данных.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

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

2. Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»

Срок освоения программы составляет 2 года.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом МАОУК «Гимназия Арт-Этюд» на реализацию предмета «Гимнастика»:

Срок обучения/количество часов	1-2 классы
	Количество часов (общее на 2 года)
Максимальная нагрузка	130 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	65 часов
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	65 часов
Недельная аудиторная нагрузка	2 часа
Самостоятельная работа (часов в неделю)	2 часа
Консультации (для учащихся 1-2 классов)	4 часа

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

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

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

5. Цели и задачи учебного предмета «Гимнастика»

Цель:

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

Задачи:

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

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

6.Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика» Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

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

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

7. Методы обучения

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

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

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

Материально-техническая база МАОУК Гимназия «Арт-Этюд» соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Перечень используемых для реализации учебного предмета «Гимнастика» учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- хореографический класс, имеющий пригодное для занятий линолеумное покрытие, балетные станки (палки), шведскую стенку и зеркала;
- гимнастические коврики;
- фортепиано.

II. Содержание учебного предмета «Гимнастика»

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика», на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:

	Распределение по годам обучения	
Класс	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1
Количество часов на самостоятельную работу (в неделю)	1	1
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные и самостоятельные)	64	66
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)	130	
Консультации (часов в год)	2	2
Общий объем времени на консультации	4	

Реализация программы по гимнастике обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным урокам.

Консультации проводятся рассредоточено, поэтому резерв учебного времени используется на самостоятельную работу обучающихся и методическую работу преподавателей.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области искусств распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учетом индивидуальных способностей учеников с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

Виды внеаудиторной работы:

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

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

2. Требования по годам обучения

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику.

Преподаватель в работе должен учитывать физические возможности группы, уровень подготовки, темп освоения учебной программы. В связи с этим преподаватель может вносить изменения в учебный план, варьировать нагрузку и устанавливать степень завершенности работы по освоению отдельных движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;

- быстрота реакции;
- координация движений.

1 класс

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.

Набор упражнений для 1 класса:

Упражнения для стоп

1. Шаги:
а) на всей стопе;
б) на полу пальцах;
в) на пятках.
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 полу пальцах в VI позиции у станка.

Упражнения на выворотность

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

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 удержать 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. Из положения - стоя наклон вперед согнувшись, руки за головой, локти отведены в стороны, взгляд направлен вниз.

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса».
2. «Ящерица» - 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. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед; с наклоном влево назад, левой рукой коснуться правой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

Силовые упражнения для мышц брюшного пресса

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90º (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. «Уголок» из положения – сидя: колени подтянуть к груди, обхватив их руками, затем как можно сильнее вытянуть ноги носками вверх, руки открываются в стороны.
3. «Велосипед» - поочередное сгибание и разгибание ног с сокращенной стопой под углом 45^0. «Пистолетики» - то же упражнение, но с вытянутыми стопами.
4. «Березка» - стойка на лопатках с поддержкой под спину.

Силовые упражнения для мышц спины

1. «Самолет»: из положения - лежа на животе, одновременное подъем 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»: 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.

Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90º по I позиции вперед.
2. «Полу шпагат», лежа на спине (battements releve lent двух ног на 90º в потолок, медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх).
3. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
4.Скручивания корпуса, сидя на прямом «полу шпагате». (Повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу, правая рука отведена за спину). Повторить в другую сторону.
5. Наклоны корпуса, сидя на прямом «полу шпагате». (Наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу, правая рука на левом бедре). Повторить в другую сторону.

Прыжки

1.Temps leve sauté по VI позиции.
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

2 класс

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения количества исполнения упражнений.

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;
- развитие выносливости и силы за счет усложнения упражнений, ускорения темпа исполнения, увеличения количества движений;
- формирование навыков сознательной работы со своим телом;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Набор упражнений для 2 класса

Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции:
а) на двух ногах на середине (на 4/4,2/4,1/4);
б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку на 4/4,2/4);
в) на одной ноге (лицом к станку на 4/4,2/4).
2. «Треугольник» - из положения - сидя на пятках (ладони стоят на полу возле коленей), подняться на пальцы (опора на подъем), перейти на полу пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение (на 4/4).
3. Сидя на пятках, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стопы (на 4/4).

4. Лицом к станку: из I позиции поставить ногу на «полу пальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и медленно вытянуть ногу в сторону максимально втянув пятку в икру. Вернуть ногу в исходную позицию (на 4/4,2/4).

Упражнения на выворотность

1. «Бабочка» с наклоном вперед (на 4/4, 2/4, 1/4).
2. Лежа на спине ноги в положении «лягушки» – вытягивание ног точно в сторону по очереди, одновременно (на 4/4).
3. Лежа на животе «лягушка» - стопы сокращаются и вытягиваются (на 4/4, 2/4).
4. Лежа на животе – ноги и стопы вытянуты: стопы сократить по I позиции и вернуть в исходное вытянутое положение (на 4/4, 2/4).

Упражнения на гибкость вперед

1.Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной (на 1/4)
2. «Складочка» из положения лежа на полу, ноги в I позиции: сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение (на 4/4, 2/4).
3. «Складочка» из глубокого plie по II (не выворотной) позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища (на 2т. 4/4).
4. «Кошечка» спиной к станку – последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке (на 2 т. 4/4).
5. Лежа на спине поднять вытянутые ноги на 90^0 и положить их за голову. Все проделать в обратном порядке (на 4 т. 4/4).

Упражнения на гибкость 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 (на 4 т. 4/4).
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») (на 4/4).
3. «Мост», стоя на коленях: взяться руками за стопы, сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
4. «Мостик»: из положения лежа на спине подняться вверх, опираясь на руки и стопы ног. Вернуться в исходное положение (на 2 т. 4/4).

Силовые упражнения для мышц брюшного пресса

1. «Уголок» из положения лежа (с положением рук в стороне, с обхватом щиколотки) (на 4/4).
2. «Дорожка» лежа на спине – подъем ног на 90^o по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп (на 1/4) – 8 перемен вверх и 8 перемен вниз (8 т. 2/4).
3. «Березка»: стойка на лопатках без поддержки под спину (на 4 т. 4/4).
4. Rond лежа на спине – поднять ноги на 90^o, опустить за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию (на 4 т. 4/4).
5. «Маятник» - лежа на спине, руки открыть в стороны, ноги поднять на 90^0, поочередно кладем ноги вправо-влево (на 4/4).

Силовые упражнения для мышц спины

1. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении) (на 4/4, 2/4).
2. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках) (на 4/4, 2/4).

3. Подъем разноименных рук и ног лежа на животе (на 4/4, 2/4).
4. «Обезьянка» из положения в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться 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.

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях (на 1/4).
2. Сидя в положении «бабочка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед (2 т. 4/4).
3. Переход в «лягушку» на животе из положения сидя: 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. Проделать все в обратном порядке (4 т. 4/4).
4. Лежа на боку, battement developpe правой (левой) ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее одноименной рукой и вытянуть вверх. Удержать положение некоторое время и вернут ногу в исходное положение (4 т. 4/4).
5. Равновесие с захватом рукой голеностопного сустава:
а) разноименные руки и ноги - вперед;
б) одноименные руки и ноги - в сторону.
6. Шпагаты: «поперечный», на правую, на левую ногу.

Прыжки

1. Прыжки на прямых ногах в быстром темпе, не сгибая коленей, толкаясь только стопами.
2. «Пистолет» - прыжки с продвижением в полу шпагате с поочередной сменой ног.
3. Прыжок по V позиции со сменой ног – «итальянский» поджатый.
4. Прыжки с разножкой прямой и поперечной: на месте, с продвижением.
5. Прыжки вправо-влево, вперед-назад с поджатыми ногами.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:
- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого полугодия 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.

2. Критерии оценок

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

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

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)
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. С учетом сложившихся традиций и целесообразности, в МАОУК ОУ «Гимназия «Арт-Этют» оценка качества исполнения дополнена системой «+» и «-», что дает возможность более конкретно отметить выступление обучающихся.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, включающий в себя 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, имеет воспитательный характер и базируется 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 на 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, необходимо, 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 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 состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

2.Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в гимназии педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

Упражнения для стоп

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

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:

а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;
б) 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 брюшного пресса

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 подряд, но количество повторений

должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления (10-12 раз). 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:

а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые «растяжки»;

б) 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.

VI. Список учебно-методической литературы

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

Интернет ресурсы

1. http://piruet.info
2. http://www.monlo.ru/time2
3. www. psychlib.ru
4. www. horeograf.com
5. www.balletmusic.ru
6. http://pedagogic.ru
7. http://spo.1september.ru
8. http://www.fizkultura-vsem.ru
9. http://www.rambler.ru/
10. www.google.ru
11. www.plie.ru

Приложение 1

Учебно-тематический план по предмету «Гимнастика»
1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	**1.Вводный урок.** Техника безопасности, основные требования.	1
2	**2.Упражнения для стоп.** Шаги: на всей стопе, на полу пальцах, на пятках.	4
3	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	
4	Лежа на спине, круговые движения стопами.	
5	Releve на полупальцах в VI позиции у станка.	
6	**3.Упражнения на выворотность.** Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I; «Лягушка» сидя на полу.	2
7	«Лягушка» лежа на спине; лежа на животе.	4
8	**4.Упражнения на гибкость вперед.** «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	
9	«Складочка» по I позиции.	
10	Из положения упор присев встать в положение упор согнувшись.	
11	Из положения стоя наклон вперед согнувшись.	
12	**5.Развитие гибкости назад.** «Поза сфинкса»	4
13	«Ящерица».	
14	«Колечко».	
15	Стоя на коленях, скручивание корпуса.	
16	**6.Силовые упражнения для мышц брюшного пресса.** «Уголок» из положения – сидя.	3
17	Лежа на коврике, ноги поднять на 90º, «березка».	
18	«Велосипед», «пистолетики».	
19	**7.Силовые упражнения для мышц спины.** «Самолет». «Лодочка».	2
20	Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).«Обезьянка».	
21	**8.Упражнения на развитие шага.** Лежа на полу, battementsrelevelent на 90º по I позиции вперед.	5
22	«Полу шпагат», лежа на спине.	
23	Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.	
24	Скручивания корпуса, сидя на прямом «полу шпагате».	
25	Наклоны корпуса, сидя на прямом «полу шпагате».	
26	**9.Прыжки.** Tempslevesauté по VI позиции.	5
27	Подскоки на месте и с продвижением.	
28	На месте перескоки с ноги на ногу. «Пингвинчики».	
29	Прыжки с поджатыми ногами.	
30	**Контрольный урок за I полугодие.**	1
31	**Контрольный урок за II полугодие.**	1
32	**Всего**	**32**

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	**1.Упражнения для стоп.** Releve на полупальцах в VI позиции; из I позиции перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.	3
2	«Треугольник». Сидя на пятках, перейти в положение - сидя на подъем.	
3	Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полу пальцы», перевести ногу на пальцы и медленно вытянуть ногу в сторону максимально втянув пятку в икру.	
4	**2.Упражнения на выворотность.** «Бабочка» с наклоном вперед.	4
5	Лежа на спине ноги в положении «лягушки» – вытягивание ног точно в сторону по очереди, одновременно.	
6	Лежа на животе «лягушка» - стопы сокращаются и вытягиваются	
7	Лежа на животе – ноги и стопы вытянуты: стопы сократить по I позиции и вернуть в исходное вытянутое положение.	
8	**3.Упражнения на гибкость вперед** Пружинящие наклоны вперед.	4
9	«Складочка» из положения лежа на полу. «Складочка» из глубокого plie по II позиции.	
10	«Кошечка» спиной к станку.	
11	Лежа на спине поднять вытянутые ноги на 90^0 и положить их за голову.	
12	**4.Упражнения на гибкость назад** «Кошечка» - из положения «сидя на пятках»	4
13	«Корзиночка»: в положении лежа на животе.	
14	«Мост», стоя на коленях.	
15	«Мостик»: из положения лежа на спине.	
16	**5. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса** «Уголок» из положения лежа.	4
17	«Дорожка» лежа на спине. «Березка»: стойка на лопатках без поддержки под спину.	
18	Rond лежа на спине.	
19	«Маятник» - лежа на спине.	
20	**6. Силовые упражнения для мышц спины** Лежа на животе, поднимание и опускание туловища. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища.	3
21	Подъем разноименных рук и ног лежа на животе.	
22	«Обезьянка» из положения в I позиции.	
23	**7. Упражнения на развитие шага.** Лежа на полу, grandbattementjete по I позиции во всех направлениях.	5
24	Сидя в положении «бабочка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.	

25	Переход в «лягушку» на животе из положения сидя. Шпагаты: «поперечный», на правую, на левую ногу.	
26	Сидя в положении «бабочка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.	
27	Лежа на боку, battementdeveloppe правой (левой) ногой, с сокращенной стопой. Равновесие с захватом рукой голеностопного сустава.	
28	**8. Прыжки** Прыжки на прямых ногах в быстром темпе, не сгибая коленей, толкаясь только стопами.	4
29	«Пистолет» - прыжки с продвижением в полу шпагате с поочередной сменой ног.	
30	Прыжок по V позиции со сменой ног – «итальянский» поджатый.	
31	Прыжки с разножкой прямой и поперечной: на месте, с продвижением. Прыжки вправо-влево, вперед-назад с поджатыми ногами.	
32	**Контрольный урок за I полугодие.**	1
33	**Контрольный урок за II полугодие.**	1
34	**Всего**	**33**