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 8 лет

Предметная область
ВО.01. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

ПРОГРАММА
по учебному предмету
ВО.01.УП.03. БАЛЕТНАЯ ГИМНАСТИКА

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;

VI. Список методической литературы

1. Список методической литературы.

Приложение 1

Учебно-тематический план

Приложение 2

Календарно-тематический план

I. Пояснительная записка

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

Рабочая программа по учебному предмету «Балетная гимнастика» входит в вариативную часть дополнительной предпрофессиональной образовательной программы в области хореографического искусства: «Хореографическое творчество». Программа разработана в МНАОУК «Гимназия «Арт-Этюд» в соответствии с Федеральными государственными требованиями.

Основное достоинство любой гимнастики, в том числе и балетной, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснастить его необходимыми двигательными навыками. Доступность средств и их разнообразие позволяют создать хорошую основу для решения многих специальных задач. Например, целенаправленные комплексы гимнастических упражнений применяются в качестве корригирующих, а также повышают тонус утомленных мышц, восстанавливают работоспособность и утраченные двигательные функции. Такие комплексы могут быть направлены также на развитие силы, укрепление суставов и повышения их подвижности; они активно воздействуют на сердечно - сосудистую систему, нервно-мышечный и костно-связочный аппарат человека.

Балетная гимнастика - является синтез, включающий в себя систему Бориса Князева (балетный партерный станок и вспомогательные элементы), элементы нескольких направлений в гимнастике (элементы художественной гимнастики, акробатики и йоги), ОФП, СФП.

Программа базируется на дидактических принципах наглядности, доступности, систематичности и последовательности в овладении физическими навыками и техническими приемами, прочного освоения основ изучаемого предмета.

Учебная программа «Балетная гимнастика» разработана на основе анализа, для детских школ искусств и хореографических школ и специальной методической литературы, посвящённой проблемам и специфике Балетной гимнастики.

Содержание учебного предмета «Балетная гимнастика» тесно связано с комплексом таких базовых учебных предметов, как «Ритмика», «Гимнастика», «Танец», «Классический танец».

Освоение предмета «Балетной гимнастики» даёт базовые знания о существующих техниках, способствует гармоничному развитию физических качеств, формируют необходимые технические навыки, позволяет раскрыть творческий потенциал учащихся, даёт импульс к самосовершенствованию и постоянному личностному росту.

Данная программа формирует высокую художественно-эстетическую и исполнительскую культуру, развивает музыкальный вкус и культуру общения, знакомит с современными тенденциями в мире хореографического искусства.

Практическая значимость учебной программы заключается в определении наиболее рациональных и эффективных методов и условий обучения современному танцу с учётом традиций и опыта, сложившихся в учебном заведении с предпрофессиональной ориентацией.

2. Срок реализации учебного предмета «Балетной гимнастики»

Срок реализации данной программы составляет 5 лет

3.Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом МНАОУК Гимназия «Арт-Этюд» на реализацию предмета «Балетная гимнастика»:

Классы/Количество часов	3-7 классы					
	Количество часов (общее на 5 лет)					
Максимальная нагрузка (в часах)						
Количество часов на аудиторную нагрузку						
Общее количество часов на аудиторные занятия						
Классы	3	4	5	6	**7**	8
Недельная аудиторная нагрузка	1	1	1	1	1	-

4.Форма проведения учебных аудиторных занятий:

мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально психологические особенности.

5. Цели и задачи учебного предмета «Балетная гимнастика»

Основной **целью** учебного предмета является: формирование и развитие творческих способностей обучающихся, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья через занятия балетной гимнастикой. **Задачи:**

- Укрепить здоровье обучающихся
- Содействовать подготовке детского организма к восприятию и лучшему усвоению танцевальных движений через грамотно подобранные в соответствии с возрастными особенностями физические упражнения
- Содействовать гармоническому развитию личности обучающихся, совершенствованию их двигательных способностей
- Воспитать вкус, понятие о красоте тела
- Освоить курс специальной физической подготовки
- Сформировать балетную осанку, расширить запасы двигательных навыков, усовершенствовать такие качества, как гибкость и пластичность
- Содействовать воспитанию самодисциплины
- Воспитать такие качества, как выносливость, устойчивость, ловкость, смелость
- Освободиться от внутренней зажатости, закрепощенности.

6. Обоснование структуры учебного предмета «Балетная 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;
- 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

Овладение основными приемами дыхательной гимнастики очень полезно для тренировки кровеносных сосудов, открывается сеть скрытых капилляров, организм обогащается кислородом (упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении).

Уроки балетной гимнастики помогают освободиться обучающимся от внутренней зажатости, закрепощенности, дают внутреннюю свободу.

Уроки балетной гимнастики направлены на сохранение и укрепление здоровья детей, широко используя здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

На уроках в начальных классах применяются игровой и соревновательные методы с элементами гимнастики и хореографии.

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

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

Перечень используемых для реализации программы «Балетной гимнастики» учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- хореографический класс (на 12-14 обучающихся), имеющий пригодное для танца линолеумное покрытие, балетные станки (палки) и зеркала;
- музыкальные проигрыватели (CD, MP3, USB)
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- классы для работы с аудиоматериалом, видеоматериалом;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные – для работы в классе или просто для ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

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

3-7 КЛАССЫ

№	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия (самостоятельная работа)
1	Упражнения для повышения эластичности мышц стопы и голени, выработки подвижности голеностопного сустава.	Урок	2	2
2	Упражнения для выработки выворотности в тазобедренном суставе.	Урок	4	4
3	Упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, гибкости.	Урок	4	4
4	Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса.	Урок	3	3
5	Упражнения на развитие подколенных мышц и связок, развитие танцевального шага.	Урок	7	7
6	Упражнения классического танца, изучаемые на полу.	Урок	7	7
7	Развитие прыжка	Урок	4	4
8	Открытый урок	–	2	2
Итого			33	33
Всего			66 часов	

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.

Реализация программы по предмету «Балетная гимнастика» обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к

контрольным урокам по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Балетная гимнастика» распределяется с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

№	Наименование раздела, темы	Содержание курса
1.	Упражнения для повышения эластичности мышц стопы и голени, выработки подвижности голеностопного сустава.	1) Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку). 2) Из положения - сидя на пятках подняться на пальцы (подъем должен «вываливаться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение. 3) 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; тоже самое повторить с левой ноги, затем с двух ног. 4) Лежа на спине, стопы в 1ой позиции -выдвижение натянутой стопы в сторону (battement tendu)
2.	Упражнения для выработки выворотности в тазобедренном суставе.	1) Лежа на спине, сгибая ноги коленями по полу, подвести пальцы ног к паху, положение сохраняется, .вернуться в исходное положение. 3) Лежа на животе, ноги в натянутом выворотном положении, сгибая ноги колени по полу, подвести пальцы ног к паху, раскрыть ноги в стороны, как можно шире, затем согнуть в коленях предельно выворотно и вернуться в исходное положение. 4) Лежа на животе, ноги в «балетной лягушке», прогнуться назад, не запрокидывая голову и не поднимаясь над полом, вернуться в исходное положение. 2) Лежа на спине, ноги I позиции. Passe правой ногой, вернуться в исходное положение. Повторить левой ногой, повторить, лежа на животе.
3..	Упражнения для выработки подвижности позвоночника и укрепления мышц спины, гибкости.	1) Лежа на животе ноги во второй позиции, стопы натянуты, наклон назад, согнуть ноги в коленях до головы, положение сохраняется, ноги вернуть в исходное положение, корпус вернуть в исходное положение. Повторить тоже самое, исходное положение ноги в 1-ой позиции, стопы натянуты. 2) Лежа на животе, ноги в 1-ой позиции, руки в 3-ей позиции, поднять корпус наверх максимально, сохраняя позицию рук, положение сохраняется, вернуться в исходное положение (это упражнение можно делать в паре, второй ученик удерживает ноги

		первого ученика в 1-ой позиции). 3) Лежа на боку, стопы натянуты, руки в 3-ей позиции, наклоны в сторону (Это упражнение так же делается в парах) 4) «Мостик» с положения «стоя», самостоятельно вернуться в положение «стоя».
4.	Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса.	1) Лежа на спине поднять ноги на 90 градусов, руки в 3-ей позиции, активно поднять корпус, опуская ноги и сохраняя позицию рук, положение сохраняется, опустить спину, поднимая ноги. Повторить несколько раз, следить за прямым углом. 2) Лежа на спине, на вступление поднять ноги на 90 градусов, стопы в 1-ой позиции, опустить ноги вправо, как можно ближе к полу, вернуть, тоже самое в левую сторону. («маятник»). 3) Лежа на спине, 1-ая позиция, стопы сокращены, grand battement пр.н., одновременно battement л.н., п.н. в исходное положение, повторить 6 раз, опустить л.н. в исходное положение, повторить («ножницы»). 4) Лежа на спине, стопы в 1-ой позиции, сокращены, медленно поднять обе ноги на 45 градусов, положение сохраняется, вернуть в исходное положение (повторить 8 раз).
5.	Упражнения на растяжение подколенных мышц и связок, развитие танцевального шага.	1) «Складочка» Положение «сидя», стопы захватить руками снаружи за пальцы. вытягивая ноги лечь на них, не отпуская рук со стоп, вернуться в исходное положение. 2) Положение «сидя», ноги согнуты, колени подтянуты к грудной клетке, стопы натянуты, вытянуть пр.н., вернуть в исходное положение, затем л.н., вытянуть обе ноги, сократить стопы, вытянуть, вернуть в исходное положение. 3) Положение « сидя», ноги в 1-ой позиции, подтянуты к корпусу, левой рукой захватить правую стопу, вытянуть ногу наверх вперед, левое колено лежит на полу; положение сохраняется, вернуть в исходное положение; повторить с другой ноги. 4) Положение «сидя» у стены, ноги максимально открыты в сторону, в выворотном положении, подавать мышцы паха вперед к стене, следить за выворотностью стоп. 5) Положение стоя у станка, л. р.. на станке, правой рукой берем правую стопу за пятку и поднимаем в сторону, вытягивая колено, положение сохраняется. Повторить с другой ноги. 6) «Шпагаты».
6.	Упражнения классического танца, изучаемые на полу.	1) Положение лежа на спине, стопы в сокращенной 1-ой позиции, выдвижение натянутой ноги в сторону (battement tendu); тоже самое лежа на животе, 2) Battement tendu gete. Лежа на спине gete вперед натянутой стопой и сокращенной, лежа на животе gete назад и в сторону, также натянутой стопой и

		сокращенной. 3) Battement tendu gete вперед demi-rond до стороны. Назад gete, demi-rond до стороны, стопы натянуты и сокращены. 4) Releve lant, Лежа на спине releve lant вперед сокращенной стопой, demi-rond в сторону, demi-rond вперед, опустить, Повторить с другой ноги. 5) Releve lant. Лежа на животе releve lant назад сокращенной стопой demi-rond в сторону, demi-rond назад, опустить. 6) Положение лежа на боку упор рукой на локте, вторая рука перед собой, «как бы» в 1-ой позиции. Проучивание cou de pied обхватное, условное спереди, и положение сзади. 7) Battement fondu. Лежа на спине проучиваем вперед и в сторону, лежа на животе, проучиваем назад. 8) Подготовка к rond de gamb en l air лежа на спине, открываем натянутую ногу в сторону на 45 градусов, сгибаем ногу до середины икры, сохраняем положение и открываем в сторону, повторяем 4-8 раз. 9) Battement developpe. Лежа на спине проучиваем developpe вперед и в сторону, лежа на животе, проучиваем назад. 10) Grand battement gete. Лежа на спине, опорная нога в сокращенной 1-ой позиции, броски вперед. Броски назад и в сторону проучиваем с положения – упор на ладонях и на коленях.
7.	Развитие прыжка..	1) Трамплинные прыжки по свободной выворотной позиции 8-16раз. 2) Прыжки в повороте на четверть круга по четным точкам, прыжки в повороте на четверть круга по нечетным точкам. 3) Прыжки в повороте на полкруга вправо и влево. 4) Прыжки в повороте на 360 градусов, понятие «держать точку». 5) Прыжки с поджатыми выворотными ногами по 1-ой позиции, по 5-ой позиции без перемены и с переменой ног. 6) Прыжок в шпагат, поперечный, «разножка», с правой ноги, с левой ноги. 7) Подготовка к tenn leve saute—ноги в 1-ой позиции, руки в подготовительном положении. Demi plie на затакт и активно вытянуть колени, положение сохраняется, следующее plie и прыжок. Повторить 4-8раз 8) Прыжки на скакалке с натянутыми стопами, с поджатыми ногами, на месте и с продвижением; прыжки на скакалке назад. 9) Прыжки с мячом. Мяч сжимаем ногами между щиколоток, стопы натянуты., прыжки на месте и с продвижением. 10) Прыжки с мячом по 4-ой позиции с переменой

		ног. 11) Прыжки на скамейку, со скамейки по 6ой позиции. 12) Исходное положение одна нога на полу, вторая на скамейке, прыжком меняем положение, следить за тем, что бы отталкиваться двумя ногами и «зависать» в воздухе. 13) Исходное положение скамейка между ног. Прыгаем с поджатыми ногами.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения образовательной программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

V. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оценка качества освоения учебного предмета «Балетная гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости, 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 «Балетная 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.

2. Критерии оценок

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

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

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

Таблица 5

Оценка	**Критерии оценивания выступления**
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а так же плохой посещаемости 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 сложившейся традиции того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступления учащегося.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года

Задания педагога по улучшению природных данных и физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. При оценке результата учитываются индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка. Так же одним из критериев, дающих право выставлять ту или иную оценку является темп и динамика развития обучающегося.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

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

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

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

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

Преподаватель на занятиях помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подобранным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно, это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

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

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

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

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

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

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

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 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.

3. Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

1. Упражнения для стоп

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

2. Упражнения на выворотность

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

3. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;

б) максимальной вытянутости коленей.

4. Упражнения на гибкость назад

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

5. Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими является 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.

6. Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

7. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений – подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

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

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

8. Прыжки

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

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

4. Краткие методические рекомендации для концертмейстеров

Музыкальное сопровождение является важной составляющей занятий. Грамотно подобранный музыкальный материал и достойное исполнение сказываются на формировании эстетического вкуса учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным/

На уроках должна исполняться классическая музыка. При изучении элементов классического танца, исполняются музыкальные произведения соответствующего характера.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста;
- иметь выразительную мелодию и четкую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца». Искусство,: 2010г.
2. Базарова Н. «Классический танец». Искусство, 2009г.
3. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ., М., 2004
4. Колтановский А., Брыкин А. Лань, Москва, 2006
5. А.Я.Ваганова «Общеразвивающие и специальные упражнения». М.,1973
6. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М.,2001
7. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М.,1984
8. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М.,1972
9. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М.,1968
10. ТарасовН. «Классический танец».1981г.
11. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Методические рекомендации. Челябинск,1993.
12. Васильева Т.П. «Балетная осанка - основа хореографического воспитания». М. : 1983 г.

13.. Морозова Н. «Своя гимнастика», Студия Пяти - па, 2004 г., №3, стр.3
14.Урок гимнастики. Диск 2004,2006,2008,2009,2012,2014 год. (Из опыта работы лицей им. С.Дягилева.
15.Мастер-класс »Развитие данных, укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка». Резаева Т.Е. Диск 2015г.