

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детская музыкальная школа города Свирска»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»
срок обучения – 8 (9) лет**

**Предметная область
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ГИМНАСТИКА**

г. Свирск
2022 г.

ПРИНЯТО: Решением педагогического совета МБОУ ДО «ДМШ г. Свирска» Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО: Приказом директора МБОУ ДО «ДМШ г. Свирска» Н.И. Белькова от «30» августа 2022 г. № 71
---	--

Разработчик: Нецветаева М.С., преподаватель хореографии
Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного
образования «Детская музыкальная школа города Свирска»

Рецензент: Печерская Н. А., заместитель директора по учебно-воспитательной
работе МБОУ ДО «ДМШ г. Свирска»

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 образовательной организации на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цели и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

II. Содержание учебного предмета

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования по классам;*

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*
- *Контрольные требования на разных этапах обучения;*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*

VI. Списки рекомендуемой нотной и методической литературы

- *Учебная литература;*
- *Учебно-методическая литература;*
- *Методическая литература*

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований (далее – ФГТ) к дополнительной предпрофессиональной программе в области хореографического искусства

«Хореографическое творчество» и реализуется в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детская музыкальная школа города Свирска» (далее – ДМШ г. Свирска).

Рабочая программа учебного предмета «Гимнастика» является предметом обязательной и вариативной части учебного плана и неразрывно связан с учебным предметом «Классический танец», а также со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной программы в области 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 учащихся к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

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

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

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

Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»

Срок освоения предмета для детей, поступивших в ДМШ г. Свирска в 1 класс в

возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года (1, 2 класс).

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом ДМШ г. Свирска на реализацию предмета «Гимнастика».

Виды учебной нагрузки	1 – 2 класс
	Количество часов (общее на 2 лет)
Максимальная нагрузка	130ч
Количество часов на аудиторную нагрузку	65ч
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	65 ч
Консультации	2 ч

Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Форма проведения учебных аудиторных занятий мелкогрупповая (от 4 до 10 человек).

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учащегося, его возможности, трудоспособность, эмоционально – психологические особенности.

Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика»

Цель: дать учащимся знания и сформировать навыки двигательной активности, развить гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, что способствует успешному освоению техники сложных движений.

Задачи:

- развитие мышечной выразительности тела, формирование фигуры и осанки, укрепление здоровья;
- формирование выразительных двигательных навыков, умения легко и координировано танцевать, ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- развитие общей музыкальности;
- коррекция эмоционально–психического состояния;
- формирование конструктивного межличностного общения; коммуникативной культуры;
- формирование личностных качеств: силы, выносливости, смелости, воли, ловкости, трудолюбия, упорства и целеустремленности;
- развитие творческих способностей детей;
- формирование активного познания окружающего мира – развитие познавательных процессов;

– воспитание интереса к национальной танцевальной культуре, а также толерантного отношения к танцевальной культуре других народов.

Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учащимся.

Программа содержит следующие разделы:

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

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

Методы обучения

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

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

Предложенные методы работы по «Гимнастике», в рамках предпрофессиональной программы, являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Гимнастика»

Материально-техническая база ДМШ г. Свирска соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебная аудитория для мелкогрупповых занятий по учебному предмету «Танец» оборудована хореографическими станками, зеркалами размером 150см – 120см. Для проведения занятий имеется музыкальный инструмент - фортепиано, музыкальная стереосистема. Площадь учебной аудитории составляет не менее 70 м².

Заключен сетевой договор МБОУ ДО «ДМШ г. Свирска» с МОУ СОШ № 3 г. Свирска.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Классы/количество часов	1	2
	обязат. часть	
Количество учебных недель	32	33
Количество часов на аудиторные занятия в неделю	1	1
Количество часов на аудиторные занятия в год	32	33
Общее количество часов на аудиторные занятия	65	
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу в неделю	1	1
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу в год	32	33
Общее количество часов самостоятельной работы	65	
Максимальное количество часов в неделю	2	2
Максимальное количество часов в год	64	66
Общее максимальное количество часов	130	
Количество консультационных часов	2	2
Общее количество часов консультаций	4	

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 гимнастике 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 «Гимнастика» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи, объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

Требования по годам обучения

Настоящая программа составлена традиционно, включает основной комплекс движений с учетом особенностей психологического и физического развития детей.

Обучение по данной программе позволяет изучать материал поэтапно, в развитии от простого к сложному.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом, такие как: ловкость, гибкость, сила мышц, быстрота реакции, координация движений.

1 класс (первый год обучения)

Набор упражнений для 1 класса:

Раздел 1. Упражнения для стоп:

- шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
- сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
- лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
- releve на полу – пальцах в VI позиции у станка.

Раздел 2. Упражнения на выворотность:

- лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I;
- лягушка а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;
- 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.

Раздел 3. Упражнения на гибкость вперед:

- «складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
- «складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
- наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

Раздел 4. Развитие гибкости назад:

- лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз, «поза сфинкса»;
- лежа на животе, port de bras на вытянутых руках;
- «колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы;
- стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

Раздел 5. Силовые упражнения для мышц живота:

- лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз;
- «уголок» из положения – сидя, колени подтянуть к груди;
- стойка на лопатках с поддержкой под спину.

Раздел 6. Силовые упражнения для мышц спины:

- «самолет» из положения – лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и
 - туловища;
 - «лодочка» перекаты на животе вперед и обратно;
 - отжимание от пола;
 - планка от пола на локтях или вытянутых руках;
 - «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.

Раздел 7. Упражнения на развитие шага:

- лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции вперед;
- лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед;
- лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх;
- шпагаты: прямой, на правую ногу, на левую ногу;
- сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину;
- сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

Раздел 8. Прыжки:

- temps saute по VI позиции;

- подскоки на месте и с продвижением;
- на месте перескоки с ноги на ногу;
- «пингвинчики» прыжки по I позиции с сокращенными стопами;
- прыжки с поджатыми ногами. Учащийся должен знать:
- специфику выполнения упражнений.

Учащийся должен уметь:

грамотно выполнять упражнения.

2 класс (второй год обучения)

Набор упражнений для 2 класса

Раздел 1. Упражнения для стоп:

- releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку);
- из положения – сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу – пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение: сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение – сидя на подъем, руки опираются около стоп.
- лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полу–пальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

Раздел 2. Упражнения на выворотность:

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

Раздел 3. Упражнения на гибкость вперед:

- спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II
- позициям). Следить за прямой спиной;
- лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение;
- в глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища;
- спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Раздел 4. Развитие гибкости назад:

– «кошечка» – из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение;

– «корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»);

– «мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»);

– Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

Раздел 5. Силовые упражнения для мышц живота:

– «уголок» из положения лежа;

– стойка на лопатках без поддержки под спину;

– лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в I позицию.

Раздел 6. Силовые упражнения для мышц спины:

– упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени;

– лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении);

– лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках);

– стоя в 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.

Раздел 7. Упражнения на развитие шага:

– лежа на полу, *battements releve lent* на 90° по I позиции во всех направлениях;

– лежа на полу, *grand battement jete* по I позиции во всех направлениях;

– сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед;

– сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу;

– сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата,

лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке;

- лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой.

Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой;

- равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
а) вперед; б) в сторону; в) назад.

Раздел 8.Прыжки:

- прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног;
- прыжок в «лягушку» со сменой ног;
- «козлик». Выполняется pas assemble, подбивной прыжок;
- прыжок в шпагат.

Учащийся должен знать:

- специфику выполнения упражнений;
- специфику исполнения прыжков.

Учащийся должен уметь:

- грамотно выполнять упражнения;
- исполнять прыжки.

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 роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

IV.ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

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

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

контроль может проходить в форме показательных уроков, просмотров в конце каждого полугодия.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков и зачетов. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих учебный год 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 ДМШ г. Сирска.

Критерии оценок

По итогам показа на контрольном уроке или зачете 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

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- оценка контрольного урока.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти учебного года.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы – урок в хореографическом классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений,

рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося.

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.

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 учащихся уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно учащимся рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Педагог на занятиях с учащимися помогает увидеть образ движения. Учащийся 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 учащихся.

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 учащихся 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 учащихся так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать учащихся в шахматном порядке, чтобы

преподаватель мог видеть всех, причем через 2–3 урока следует менять линии.

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.

Рекомендуемые упражнения.

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 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:

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

4. Упражнения на гибкость назад

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

5. Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз 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 с упражнения на растяжения и 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.

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*).

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

В начале каждого полугодия преподаватель составляет календарно–тематический план, который утверждается директором учреждения ДМШ г. Свирска. При составлении календарно–тематического плана следует учитывать индивидуально – личностные особенности и степень подготовки обучающихся. В календарно–тематический план необходимо включать те движения, которые доступны по степени технической и образной сложности.

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Электронные ресурсы:

Андреева Н. Энергия преобразования: изменяем жизнь, совершенствуя тело: книга/ Н. Андреева СПб ИК Невский проспект, 2001– 69с. [Электронный ресурс] 1 эт. опт. диск (CD – R)

Барышникова, Т. Азбука хореографии/ Т. Барышникова СПб: Респекс, Люкси, 1996–130с. [Электронный ресурс] 1 эт. опт. диск (CD – R)

Ваганова, А.Я. Основы классического танца.: учеб. пособие / А.Я. Ваганова СПб Лань 2000– 192с. [Электронный ресурс] 1 эт. опт. диск (CD – R)

Кале–Жармен, Б. Твое тело: учеб. пособие/ перев. изд. «Anatomie pour le mouvent. Tome 1». перев. с фр. Е.И. Рябцева/ Б. Кале–Жармен М.: Астрель,2014–296с. [Электронный ресурс] 1 эт. опт. диск (CD – R)

Ключковская А. Курс продольного шпагата. Вид изнутри.: книга / А. Ключковская М. Гамма пресс, 2017–14с. [Электронный ресурс] 1 эт. опт. диск (CD – R)

Коркин В.П. Акробатика: азбука спорта/ В.П. Коркин М: Физкультура и спорт, 1983–164с. [Электронный ресурс] 1 эт. опт. диск (CD – R)

Кудрявцева, А. Растяжки для всех видов спорта.: учеб. пособие / А. Кудрявцева М. Эксмо,2012–288с. [Электронный ресурс] 1 эт. опт. диск (CD – R)

Леонтьев, А.Н. Запорожец, А.В. Восстановление движения: книга/ А.Н. Леонтьев А.В. Запорожец М. Советская наука 1945–117с. [Электронный ресурс] 1 эт. опт. диск (CDR)

Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии: книга / Е.А. Лукьянова М.: Искусство, 1974–184с. [Электронный ресурс] 1 эт. опт. диск (CD – R)

Хавилер, Д.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки: книга/ Д.С. Хавилер М. Новое слово, 2004–60с. [Электронный ресурс] 1 эт. опт. диск (CD – R)