

**Управление культуры Администрации города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств № 3»**

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО.01. УП.02. ГИМНАСТИКА

**Дополнительная предпрофессиональная
общеобразовательная программа
в области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»
(5-летний срок обучения)**

Челябинск 2019

РАССМОТРЕНО:	УТВЕРЖДЕНО:
Методическим советом	Педагогическим советом
МБУДО «ДШИ № 3»	МБУДО «ДШИ № 3»
Протокол № <u>2</u>	Протокол № <u>7</u>
от « <u>25</u> » <u>05</u> . 20 <u>192</u> .	от « <u>03</u> » <u>06</u> . 20 <u>192</u> .

Разработчики:

Карпунина Е.С., преподаватель МБУ ДО «Детская школа искусств № 3»
г. Челябинск

Пантелеева Н.С., преподаватель МБУ ДО «Детская школа искусств № 3»
г. Челябинск

Рецензент – Дубских Т. М., доцент, кандидат педагогических наук, заведующая
кафедрой педагогики хореографии ФГБОУ ВПО «Челябинский
государственный институт культуры»

Рецензент – Ярославкина Е.Л., преподаватель МБУ ДО «Детская школа
искусств № 4» г. Челябинск

Содержание

Пояснительная записка	4
I. Учебно-тематический план	6
II. Содержание учебного предмета.....	7
III. Требования к уровню подготовки обучающихся.....	122
IV. Формы и методы контроля, система оценок	133
V. Методическое обеспечение учебного процесса	133
Список литературы.....	177

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Гимнастика» составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество», утвержденными приказом Министерства культуры РФ от 12.03.2012 года № 158 (далее ФГТ).

Учебный предмет «Гимнастика» дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» входит в обязательную часть предметной области «Хореографическое исполнительство». Данный предмет является базовым для овладения необходимыми знаниями, умениями и навыками, в дальнейшем имеющий свое развитие на хореографических дисциплинах: «Классический танец», «Народно-сценический танец». 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.

Срок освоения программы для детей, поступающих в первый класс образовательного учреждения в возрасте десяти лет до двенадцати лет, составляет один год (1 класс).

При реализации учебной программы «Гимнастика» максимальная учебная нагрузка составляет 66 часов, из них 33 часа составляют аудиторные занятия, 33 часа – самостоятельная работа.

Основной формой проведения уроков являются мелкогрупповые занятия преподавателя с учащимися, рекомендуемая продолжительность урока – 45 мин.

Цель учебного предмета: создать условия для обучения и овладения учащимися специальными знаниями, умениями и навыками двигательной активности, способствующими формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата, укреплению дыхательной мускулатуры и диафрагмы, развитию гибкости, выносливости.

Задачи учебного предмета:

- сформировать знания об анатомическом строении тела;
- обучить приемам правильного дыхания для укрепления мышц сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развивать природные способности учащихся, прививать тягу к сознательному изучению движений и освоению знаний;
- развивать двигательный аппарат ребенка и оснащать его необходимыми двигательными навыками: гибкостью, точностью, легкостью, устойчивостью, танцевально-ритмической координацией и выразительностью;
- способствовать воспитанию психологических качеств личности: организованности, дисциплинированности, аккуратности, выносливости;

- учить выполнять комплекс упражнений на развитие мышечно-связочного аппарата, гибкости корпуса, укрепление мышечного корсета и формирование правильной осанки;

- развивать интерес у обучающихся к здоровому образу жизни, формировать знания о роли физической культуры и спорта;

- знакомить с правилами безопасности при выполнении физических упражнений.

Структура программы включает в себя: пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание учебного предмета, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, систему оценки, методическое обеспечение учебного предмета, список литературы.

«Пояснительная записка» содержит краткую характеристику предмета, его роль в образовательном процессе, срок реализации учебного предмета, объем учебного времени, цель и задачи предмета. Раздел **«Учебно-тематический план»** включает последовательность изучения тем программы с указанием распределения учебных часов по разделам и темам учебного предмета. Раздел **«Содержание учебного предмета»** состоит из: теоретических знаний о строении и функциях человеческого тела, обогащения словарного запаса учащихся в области специальных знаний, разминочного комплекса упражнений по кругу, экзерсиса у балетного станка, экзерсиса на середине зала, allegro, а также работы в парах и индивидуальной домашней работы, творческих заданий с оценочным контролем. **«Требования к уровню подготовки обучающихся»** разработаны в соответствии с ФГТ. **«Формы и методы контроля, система оценки»** имеют следующие составляющие: требования к организации и форме проведения текущего промежуточного и итогового контроля. **«Методическое обеспечение учебного процесса»** содержит методические рекомендации педагогическим работникам, обоснование методов организации образовательного процесса. **Список литературы** состоит из перечня нотной и методической литературы.

Для реализации учебной программы «Гимнастика» материально-техническое обеспечение включает:

- библиотечный фонд, который укомплектован необходимой нотной и методической литературой, аудио- и видеозаписями;

- две хореографические аудитории для мелкогрупповых занятий, оборудованные балетными станками, зеркалами, пианино, музыкальным центром, а также костюмерной комнатой.

I. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максималь ная учебная нагрузка	Самостоятель ная работа	Аудиторные занятия
Раздел I. Подготовительная часть					
1.1	Информационная беседа о строении человеческого тела, основные термины учебного предмета «Гимнастика»	Урок	4	3	2
1.2	Разминочный комплекс упражнений по кругу	Урок	4	-	3
1.3	Разминочный комплекс упражнений на середине зала	Урок	12	8	5
Раздел II. Основная часть					
2.1	Экзерсис на середине зала и у станка.	Урок	16	8	8
2.2	Allegro	Урок	8	4	4
Раздел III. Заключительная часть					
3.1	Акробатические упражнения	Урок	16	10	6
3.2	Упражнения в парах	Урок	4	-	3
3.3	Контрольный урок	Урок	2	-	2
Итого:			66	33	33

II. Содержание учебного предмета.

На учебном предмете «Гимнастика» закладываются основные теоретические и практические знания, необходимые для успешного освоения данного курса. Знакомство с основами анатомо-физиологического строения тела, обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний, овладение правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений являются теоретической базой для данного учебного предмета. Практические задачи направлены на исправление отдельных недостатков в физическом строении тела и формирование правильной осанки, на овладение первоначальными навыками координации движений, на развитие сознательного управления своим телом и как следствие – укрепление общефизического состояния учащихся, что положительно скажется на овладении учебного предмета «Гимнастика», а в дальнейшем – и других хореографических дисциплин.

Упражнения основной части урока рекомендуется исполнять на полу в положении лежа и сидя, так как у детей в этом возрасте недостаточно окреп позвоночный столб и слабо развит мышечно-связочный аппарата. Структура построения занятия имеет основные разделы и темы.

По окончании обучения по учебному предмету «Гимнастика» учащиеся должны:

знать:

- основные функции человеческого тела;
- основные термины учебного предмета;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- правила исполнения изученных упражнений.

уметь:

- выполнять комплекс упражнений, способствующий укреплению мышечного корсета и развитию двигательного аппарата;
- сознательно управлять своим телом;
- распределять движения во времени и пространстве;

владеть навыками:

- правильного дыхания;
- элементарной координации движений;
- правильного построения самостоятельной работы.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету в полугодиях составляет 16 (в I полугодии) и 17 (во II полугодии) часов.

Объем времени на внеаудиторную работу (самостоятельная работа) в полугодиях составляет 16 (в I полугодии) и 17 (во II полугодии) часов.

Внеаудиторная работа включает в себя выполнение домашнего задания, посещение концертного зала, участие обучающихся в творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности.

Выполнение домашнего задания контролируется преподавателем и обеспечивается методическими указаниями о правильности исполнения, количестве подходов, о технике безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях и занимает примерно 8 минут ежедневных занятий. Посещение мероприятий физкультурно-оздоровительного направления происходит не менее одного раза в полугодие. Участие в творческих мероприятиях – не менее одного раза в полугодие.

Раздел I. Подготовительная часть

Тема № 1.1. Информационная беседа о строении человеческого тела, основные термины учебного предмета «Гимнастика». Основные термины экзерсиса у станка.

Позиции ног (выворотные и параллельные), releve, port de bras, demi plie, grand plie, battement releve lent, battement developpe, grands battements jetes, temps leve sauté. (2 часа).

1. Скелет человека:

- позвоночный столб;
- скелет верхних конечностей;
- скелет нижних конечностей.

2. Суставы:

- суставы верхних конечностей;
- тазобедренный сустав;
- суставы нижних конечностей.

3. Мышцы:

- спины;
- груди и живота;
- верхних конечностей;
- нижних конечностей.

Основные термины: «лягушка», «складочка», «калачик», «кольцо», «уголок», «самолёт», «лодочка», «пингвинчики», «мостик», шпагат, полушпагат, стойка на лопатках, позиции ног (выворотные и параллельные), releve, port de bras, demi plie, grand plie, battement releve lent, battement developpe, grands battements jetes, temps leve sauté.

Тема № 1.2. Разминочный комплекс упражнений по кругу (3 часа)

1. Шаги:

- с носка на всю стопу;
- на полупальцах;
- на пятках;
- с подъемом ноги, согнутой в колене.

2. Бег:

- с захлестыванием ног назад;
- с подниманием ног вперед, согнутых в коленях.

Тема № 1.3. Разминочный комплекс упражнений на середине зала (5 часов).

Весь комплекс разминочных упражнений выполняется из исходного положения сидя на полу с вытянутыми ногами вперед по VI позиции.

1. Упражнения для разогрева мышц шеи:

- наклоны головы вперед, назад, к правому и к левому плечу;
- повороты головы направо, налево;
- круговые вращения головой.

2. Упражнения для разогрева плечевых, локтевых суставов, кистей:

- подъем и опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе;
- поочередное и одновременное выдвижение плеч вперед, назад;
- круговые движения плечами поочередно и одновременно;
- из исходного положения натянутые руки в стороны – сгибание и разгибание локтевых суставов вместе и поочередно;
- круговые вращения руками от локтя вместе и поочередно, закрепив плечи на месте;
- из исходного положения натянутые руки в стороны или обе впереди;
- сгибание и разгибание кистей поочередно и вместе;
- круговые вращения кистями вместе и поочередно.

3. Упражнения для разогрева мышц спины:

- наклоны корпуса вперед к вытянутым ногам, в стороны (руки закрыты на поясе или раскрыты в стороны).

Раздел II. Основная часть

Тема № 2.1. Экзерсис на середине зала и у станка (8 часов).

1. Упражнения для стоп.

Сидя на полу и лежа на спине:

- сократить и вытянуть стопы по VI позиции ног (одновременно и поочередно);
- круговые движения стопами;
- с фиксацией мизинцев на полу с сокращенными (сокращенная I позиция) и вытянутыми стопами.

Лежа на животе:

- приведение ног из натянутой VI позиции в положение I позиции.

2. Упражнения на развитие выворотности

Сидя на полу:

- наклоны корпуса к ногам широко раскрытым в стороны;
- подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола;
- «лягушка» (сидя, лежа на спине, лежа на животе).

3. Упражнения на развитие гибкости вперед

Сидя на полу:

- наклоны корпуса вперед к ногам в VI и I позиции ног;
- «Складочка» по I позиции ног – 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.

Лежа на спине:

- подтягивание к груди согнутой в колене ноги поочередно, затем двух ног одновременно в положение «калачик»;

- раскачивание вперед – назад в положении «калачик».

4. Упражнения на развитие гибкости назад

Лежа на животе:

- port de bras назад с опорой на предплечья, «поза сфинкса»;

- port de bras на вытянутых руках;

- «кольцо» – глубокое port de bras на вытянутых руках;

- одновременно согнуть ноги в коленях, носками коснуться головы.

Стоя на коленях:

- наклон корпуса вправо – назад, правой рукой коснуться левой пятки, упираясь на нее рукой, подать бедра сильно вперед.

5. Силовые упражнения для мышц живота

Сидя на полу:

- «уголок» – колени подтянуть к груди и выпрямить вверх максимально близко к корпусу, в исходное положение прийти через сгибание колен у груди, поставив ноги на носки с последующим вытягиванием, либо медленно опустить прямые ноги, удерживая их вместе;

- поочередное и одновременное поднимание прямых ног с медленным опусканием на пол.

Лежа на спине:

- поочередное и одновременное поднимание прямых ног на 45 и 90 градусов (носками в потолок) с медленным опусканием на пол, руки раскрыты в стороны, лежат на полу ладонями вниз.

6. Силовые упражнения для мышц спины

Лежа на животе:

- подъем прямых ног по VI позиции назад поочередно и вместе, оставляя руки и голову на полу;

- подъем корпуса с руками вверх, в потолок поочередно и вместе, удерживая ноги на полу;

- «самолет» – одновременный подъем и опускание рук и ног с прогибом корпуса (размеренное и с фиксацией корпуса в прогибе);

- «лодочка» – поочередный отрыв от пола рук и ног с раскачиванием и перекатом вперед – назад.

7. Упражнения на развитие шага.

Лежа на спине:

- battement releve lent на 90 градусов по VI позиции вперед;

- медленный подъем двух ног вместе на 90 градусов (в потолок), медленно развести ноги в стороны, стараясь достать стопами до пола (поперечный шпагат), затем собрать ноги в I позиции вверх и опустить в исходное положение;

- grand battement jete вперед по VI позиции;

Лежа на животе:

– grand battement jete назад по VI позиции;

Лежа на боку:

– grand battement jete в сторону.

Экзерсис у станка

Лицом к станку:

– releve по VI позиции ног;

– I, II, III, V позиции ног;

– releve по I и II позиции ног;

– по VI позиции поднять ногу на полупальцы, затем на пальцы, колено точно прямо, вернуть ногу в исходное положение в обратном порядке;

– по I позиции поднять ногу на полупальцы, затем на пальцы, колено находится в выворотном положении, вернуть ногу в исходное положение в обратном порядке;

– пружинящие наклоны с прямой спиной вперед по VI, II параллельной, по I и II выворотной позиции;

– port de bras назад, в сторону по VI и I позиции;

– demi plie по I и II позиции;

– grand plie по II позиции;

– перенос веса тела с ноги на ногу по II выворотной позиции;

– temps leve sauté по I и II позиции ног.

Спиной к станку:

– пружинящие наклоны с прямой спиной вперед по VI, II параллельной, по I и II выворотной позиции, руки на станке, сзади за спиной;

– «кошечка» – последовательное скручивание позвоночника из прямого положения с переходом в наклон вперед, затем в обратном порядке, руки на станке, сзади за спиной;

– grand battement jete вперед по VI позиции ног.

– grand battement jete в сторону по VI позиции.

Тема № 2.2. Allegro (4 часа).

– temps leve sauté по VI позиции ног (на месте, с продвижением вперед-назад, вправо-влево, с хлопками);

– перескоки с ноги на ногу (на месте, с продвижением с фиксированием ноги у щиколотки, затем у колена);

– «пингвинчики» – прыжки по I позиции с сокращенными стопами;

– «лягушка» – прыжок по I позиции с поджатием стоп к бедрам с широко раскрытыми коленями в стороны;

– прыжки с поджатыми ногами по VI позиции ног.

Раздел III. Заключительная часть

Тема № 3.1. Акробатические упражнения (6 часов)

1. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

2. Кувырок вперед и назад в группировке.

3. Перекаты вперед – назад на спине в группировке.
4. «Мостик» из положения лежа на полу, стойки для удержания равновесия..
5. Полушпагаты.
6. Шпагаты: прямой на правую и левую ноги, поперечный.

Тема № 3.2. Упражнения в парах (3 часа)

Кувырок вперед в группировке. Из упора лежа на животе в медленном темпе выполнить кувырок вперед с помощью партнера, удерживающего исполнителя за ноги. В момент сгибания рук и наклона головы вперед партнер проталкивает вперед исполнителя, создавая импульс для вращательного движения.

1. «Лодочка». Партнер, удерживая за ноги, покачивает исполнителя
Лежа на животе:
 - подъем и опускание туловища, руки в III позиции. Партнер удерживает ноги исполнителя на полу.Лежа на спине:
 - подъем и опускание туловища с руками в III позиции. Партнер удерживает ноги исполнителя на полу.
2. «Мостик» из положения стоя. Партнер поддерживает руками спину исполнителя в момент опускания назад.
3. Растяжка. С широко раскрытыми ногами в стороны сесть лицом друг к другу, соединив стопы и взявшись за руки, попеременно тянуть друг друга вперед.

Тема № 3.3. Контрольный урок (2 часа).

Комплекс упражнений согласно программному материалу за учебный год.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся.

Требования к уровню подготовки обучающихся разработаны в соответствии с ФГТ.

Результатом освоения учебной программы «Гимнастика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

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

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества реализации учебного предмета «Гимнастика» является составной частью содержания учебного предмета и включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке. В качестве средств текущего контроля успеваемости используется просмотр, который включает в себя творческое задание.

Просмотр проходит в виде индивидуального, парного или группового показа акробатических комбинаций или комбинаций упражнений разминочного комплекса. Комбинации составлены учениками самостоятельно на основе изученного материала с учетом рекомендаций педагога. Результатом показа становится оценочная система. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного урока во 2 полугодии в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Контрольные уроки проходят в виде просмотра, который состоит из комплекса упражнений, согласно программному материалу за учебный год.

Качество подготовки обучающихся при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации оценивается в баллах: «5» (отлично), «4» (хорошо), «3» (удовлетворительно), «2» (неудовлетворительно).

По завершении изучения учебного предмета «Гимнастика» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании школы.

При выявлении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика, выведенная на основе его продвижения;
- оценка работы ученика на контрольном уроке.

V. Методическое обеспечение учебного процесса.

Данный раздел программы содержит методические рекомендации педагогическим работникам, обоснование методов работы по основным направлениям (теоретические знания, двигательные навыки и исполнительская техника, самостоятельная работа, творческие задания), способов достижения необходимых результатов; описание заданий, упражнений, а также рекомендации об организации самостоятельной работы учащегося.

Основные направления учебной и воспитательной работы по учебному предмету «Гимнастика» реализуются на аудиторных учебных занятиях и в индивидуальной домашней работе.

Аудиторные занятия проводятся в виде урока, включающего в себя: проверку выполненного домашнего задания, совместную работу педагога и учащихся по выполнению гимнастических упражнений (подготовительная

часть, основная и заключительная), творческие задания (групповые или индивидуальные), рекомендации педагога по организации самостоятельной работы. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения в зависимости от конкретных задач, поставленных педагогом, а также зависеть от индивидуально-физиологических и возрастных особенностей учащихся.

Так, вначале обучения, когда у ребенка не окреп мышечный корсет и связочный аппарат, упражнения основной части урока выполняются на полу (лежа и сидя). В дальнейшем можно добавлять упражнения у балетного станка, на середине зала и др.

В организации урока важно правильное размещение учащихся в классе. При выполнении упражнений на середине зала детей нужно разместить в шахматном порядке, что позволит педагогу контролировать каждого учащегося и поможет соблюсти правила техники безопасности. Занятия в классе перед зеркалом способствуют выработке самоконтроля за исполнением упражнений, но их необходимо чередовать с занятиями без зеркала с исполнением движений в разные точки класса – это научит контролировать свои движения лишь с помощью мышечных ощущений и разовьет пространственную координацию.

Основные методы работы педагога на уроке – показ движений и словесное объяснение. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль.

Так, на начальном этапе обучения больше внимания уделяется показу. Показ должен быть точным, технически грамотным и качественным. Словесное объяснение комментирует показ, указывая на важные детали, формирует понятийный минимум, необходимый на начальном этапе обучения.

В обучении учащихся преподаватель должен придерживаться принципов последовательности, постепенности (от простого – к сложному), доступности и наглядности. Программа обучения должна носить воспитательный и систематичный характер; строиться на активности и сознательности учащихся в освоении учебного предмета. Сознательное исполнение учащимися упражнений поможет ускорить укрепление мышечно-связочного аппарата, закрепить теоретические знания и практические умения, повысит исполнительскую технику.

С первых уроков необходимо ознакомить учащихся с анатомическим строением тела и основными терминами учебного предмета. Эти знания помогут ученику на начальном этапе сформировать правильную постановку корпуса, рук, ног и головы. Необходимо донести до каждого учащегося информацию о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат и наличие акробатических упражнений, рассказать о правилах по технике безопасности.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Правильно подобранный музыкальный материал помогает дисциплинировать учащихся,

сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора.

Задачей занятий является воспитание у детей умения слушать музыку, соединять движения с музыкой, свободно двигаться под любую музыку. Позже занятия должны развивать в детях способность переживать содержание музыки, чувствовать музыкальный образ и, в конечном итоге, пробуждать в них творчество, способность к импровизации и самовыражению.

Музыкальное оформление урока должно помогать осваивать материал учебного предмета, соответствовать его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

Так, для тренажных упражнений нужно использовать музыкальные произведения квадратного размера, с четким ритмом, с ярко выраженным вступлением и окончанием музыкального предложения. Для начинающих музыкальный материал должен быть с простым ритмическим рисунком. Музыка (вместе с педагогом) задает ход урока, несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

Так как учебный предмет «Гимнастика» включает в себя индивидуальную домашнюю работу, то одна из главных методических задач преподавателя – дать необходимые рекомендации для выполнения самостоятельной работы. Педагог должен ставить перед учащимися творческие задачи, которые развивают воображение, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для самостоятельной работы, которая активизирует весь учебный процесс.

Грамотно организованная самостоятельная работа в комплексе с аудиторными занятиями дает методически направленное воздействие на личность ребенка, помогает ему достичь чувства раскрепощенности и комфорта в окружающем мире.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа выполняется учащимися параллельно с освоением программы основного общего образования, поэтому объем заданий должен соответствовать времени, затраченному на их выполнение. При организации самостоятельной работы следует опираться на методическую целесообразность, учитывать индивидуальные способности и возраст ученика.

Организация самостоятельной работы строится на следующих аспектах:

- на самостоятельные занятия отводится 1 час в неделю;
- периодичность занятий (каждый день или через день) зависит от сложности и объема задания;
- домашняя работа должна выполняться регулярно и систематически с учетом рекомендаций преподавателя;
- ученик должен быть физически здоров;

- для выполнения самостоятельной работы необходим максимально свободный участок комнаты без мебели;
- при выполнении некоторых упражнений (силовых, на гибкость) необходимо присутствие взрослого для соблюдения техники безопасности в домашних условиях;
- силовые упражнения необходимо чередовать с упражнениями на развитие гибкости (для отдыха и восстановления сил ученика).

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

1. Упражнения для стоп

Развивают гибкость и силу стопы, растягивают ахиллово сухожилие, что необходимо для прыжков и в движениях на полупальцах.

2. Упражнения на развитие выворотности

Развитие эластичности связочного аппарата тазобедренных мышц, голени и стопы, подвижность всех суставов тела.

3. Упражнения на гибкость вперед

Помогают развить гибкость мышц спины и эластичность подколенных мышц ног. При выполнении данных упражнений необходимо следить за максимальной натянутостью коленей, за правильным положением корпуса при наклоне вперед.

4. Упражнения на гибкость назад

Развивают гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении данных упражнений необходимо сначала вытянуть корпус вверх, а только потом наклониться назад. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

5. Силовые упражнения для мышц живота

Упражнения строятся на чередовании сокращения (напряжения) и расслабления мышц живота. Упражнения надо начинать с легких нагрузок, постепенно увеличивая количество повторений.

6. Силовые упражнения для мышц спины

Данные упражнения лучше сочетать с упражнениями на растяжение мышц, развивающими гибкость. Развитие силы мышц спины необходимо для правильной осанки и защиты поясничного отдела позвоночника от травм.

7. Упражнения на развитие шага

Группа, включающая в себя разные по характеру выполнения упражнения:

- а) медленные – упражнения на силу и растягивание;
- б) быстрые – резкое напряжение мышц с максимальным приложением силы.

8. Прыжки

Развивают рессорную функцию стопы, способствуют развитию баллона (способность задерживаться в воздухе в определенной позе.) В прыжках необходимо достигать предельной точки высоты, что помогает зависать в воздухе.

Список литературы

Методическая литература

1. Вихрева, Н. А. Экзерсис на полу / Н. А. Вихрева. – М. : Владос, 2003.
2. Ивлева, Л. Д. Анатомо-физиологические основы обучения хореографии / Л. Д. Ивлева, А. В. Куклин. – Челябинск : ЧГАКИ, 2006.
3. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика / В. В. Козлов. – М. : Владос, 2003.
4. Левин, М. В. Гимнастика в хореографической школе / М. В. Левин. Ивлева М. : Терра спорт, 2001.
5. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая – М. : Физкультура и спорт, 1984.
6. Обучение акробатическим упражнениям / сост. В. Р. Бейлин, А. Ф. Зеленко, В. И. Кожевников – Челябинск : Уральская академия, 2006.
7. Сивакова, Д. А. Уроки художественной гимнастики / Д. А. Сивакова. – М. : Физкультура и спорт, 1968.
8. Тарасов, Н. Классический танец / Н. Тарасов. – М. : Искусство, 1964.

Нотная литература

1. Безуглая, Г. Концертмейстер балета. Музыкальное сопровождение урока классического танца / Г. Безуглая. – С-П., 2005.
2. Гусева, Г. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала / Г. Гусева. – М. : Владос, 2004.
3. Гусева, Г. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка / Г. Гусева. – М. : Владос, 2004.
4. Думенко, А. Нотный сборник для музыкального оформления народного экзерсиса / А. Думенко. – Тверь : МСЛХИ, 2005.
5. Музыкальная хрестоматия для уроков классического танца / сост. В. Малышева, К. Потапов, И. Климкович, И. Ероненко. – М. : Москва, 1967.
6. Музыкальное оформление урока классического танца / сост. Е. В. Поляк. – Челябинск : 2003.
7. Петров, В. Популярные классические произведения от Баха до Оффенбаха / В. Петров. – М. : Музыка, 2004.
8. Поплянова, Е. Шесть популярных новелл о любви для фортепиано / Е. Поплянова. – Челябинск : Автограф, 2001.
9. Ревская, Н. Классический танец. Музыка на уроке / Н. Ревская. – С-П. : 2005.
10. Хрестоматия для уроков классического танца / сост. И. Климкович. – М. : Музыка, 1986. – Вып. 1.
11. Хрестоматия народно-сценического танца для фортепиано / сост. Л. Ульянова, Л. Сальникова. – М. : Музыка, 1976. – Вып. 1.
12. Хрестоматия по классическому танцу. Музыка на уроке. Вальсы. – С-П., 2005.
13. Хрестоматия по классическому танцу. Музыка на уроке. Марши, польки. – С-П., 2005.