

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ОТРАСЛЕЙ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЧЕХОВ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧЕХОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

Протокол № 1

От « 31 » августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
ГИМНАСТИКА**

г.о. Чехов, 2020 г.

# **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **I. Пояснительная записка**

- *Актуальность и педагогическая целесообразность программы;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цель, задачи и приёмы учебного предмета;*
- *Принципы реализации программы;*
- *Методы и приёмы программы;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.*

## **II. Содержание учебного предмета**

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования по годам обучения.*

## **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

## **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки.*

## **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

- *Методические рекомендации педагогическим работникам.*

## **VI. Список рекомендуемой методической литературы**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Актуальность и педагогическая целесообразность программы*

В хореографическом искусстве, где выразительная пластика, музыка, художественное оформление синтезируются в единое целое, особое внимание должно уделяться начальному физическому воспитанию учащихся. Формирование основных двигательных качеств в начальных классах создает предпосылки к овладению сложной техникой в период дальнейшего обучения искусству хореографии.

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

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 обучающихся к успешному освоению движений классического, народного и современного танцев.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, 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.

Дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятия хореографией.

Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

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.

В процессе обучения, учащиеся осваивают большой объем разнообразных знаний и умений, у них воспитываются важнейшие психофизические качества двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – сила, выносливость, ловкость, быстрота, смелость, настойчивость, творческая инициатива, координация, выразительность.

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.

### ***Сроки реализации учебного предмета «Гимнастика»***

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1-й класс в возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года (с 1 по 2 класс).

### ***Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Гимнастика»:

<b>Содержание</b>	<b>1, 2 классы</b>
Максимальная нагрузка (в часах), в том числе:	204 (198)
Количество часов на аудиторные занятия	136 (132)
Количество часов на внеаудиторные (самостоятельные) занятия	68 (66)
Недельная аудиторная нагрузка	2
Недельная самостоятельная работа	1

### ***Форма проведения учебных аудиторных занятий***

Групповая, занятия гимнастикой рекомендуется начинать в 1 классе школы искусств, с детьми семилетнего возраста и проводить их по 2 часа в неделю с продолжительностью учебного часа, равного 45 минутам.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную, основную часть и заключительную часть. Однако это не ограничивает вариативность проведения занятий. Подготовительная часть урока вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учениками и преподавателем. Организм учащихся подготавливается к выполнению большой работы, к выполнению более сложных упражнений основной части урока; поэтому задача преподавателя в первой части урока – достичь необходимого эмоционального состояния учеников, собрать их внимание и активизировать работоспособность; кроме того, подготовительный раздел имеет целью гигиеническое воздействие на двигательный аппарат, органы дыхания, кровообращения; в этой же части урока есть возможность уделить необходимое внимание формированию у детей правильной осанки.

В упражнениях подготовительной части урока, занимающиеся овладевают основами управления своим двигательным аппаратом, совершенствуют координацию движений, осваивают новые двигательные навыки.

В задачи основной части урока входят те, которые определяют процесс гимнастического воспитания учащихся. Это, прежде всего, задача овладения главными жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содей-

ствуют освоению материала, предусмотренного программой специальных дисциплин; затем задача обучения правильному применению усвоенных знаний и качеств в различных и изменяющихся условиях; далее – задача специальной тренировки сердечно-сосудистого и дыхательного аппаратов; наконец, задача дальнейшего развития и совершенствования ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, выносливости, устойчивости, легкости, самостоятельности, смелости, решительности, настойчивости и других психофизических качеств.

Заключительная часть урока обычно продолжается не более пяти-восьми минут. Задача этого раздела – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учеников в более спокойное состояние, которое позволит им переключиться на следующие по расписанию уроки или на отдых.

Залог успеха в учебной работе по гимнастике в хореографических классах – её систематичность, правильное содержание и хорошая организация. Многое зависит от хорошо продуманного плана, который должен составляться в соответствии с главной целью и задачей учебного процесса – воспитанием всесторонне физического развития исполнителя.

Существующая типовая структура урока обеспечивает нормальное построение и проведение занятий по гимнастике, но не следует относиться к ней, как к незыблемому правилу; в любом учебном заведении недопустимо осуществлять физическое воспитание детей по раз и навсегда выработанному стандарту проведения урока. В любых условиях, с любым составом учеников следует творчески подходить к методике, искать в ней наиболее прогрессивные приемы, допуская возможность необходимых частных отклонений от стандарта, целесообразных изменений в нем. Типовая структура – это всего лишь ориентир, которым руководствуются при создании конкретных вариантов уроков с учетом пола, возраста и подготовленности учеников, соотнося эти показатели с периодами проведения занятий и их задачами. Такой подход к организации занятий поможет увеличить продуктивность педагогического процесса, улучшить его результаты.

Особое внимание необходимо уделять осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала.

Очень важно использовать в обучении дифференцированный подход к учащимся, предлагать учащимся можно и нужно только такие упражнения, которые соответствуют уровню их подготовленности, т.е. следует учитывать трудность каждого упражнения и соразмерять подбираемый учебный материал с уровнем технической и волевой подготовленности учащихся.

Целенаправленные комплексы гимнастических упражнений применяются в качестве корректирующих, а также повышают тонус утомленных мышц, восстанавливают работоспособность и утраченные двигательные функции.

Чтобы не происходило зажима в движении, по возможности следует включать в урок технику трехфазового дыхания.

- 1) выдох через звук (п-ф-ф);
- 2) пауза;
- 3) возврат дыхания.

Комплексы могут быть направлены также на развитие силы, укрепление суставов и повышение их подвижности: они активно воздействуют на сердечно-сосудистый, нервно-мышечный, и костно-связочный аппарат человека. Использование на уроках гимнастики силовых упражнений приносит значительную пользу: помимо силы, они развивают и совершенствуют координацию движений, различные функциональные системы организма, а также и такие качества, как выносливость и гибкость.

### ***Цели и задачи учебного предмета***

Цель программы:

- преобразовать личность ребенка, его внутренний духовный мир и внешний облик;
- обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи программы:

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

### ***Принципы реализации программы***

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 и приёмы 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 образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

### ***Описание материально-технических условий реализации учебного предмета***

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Занятия проходят в светлом, хорошо проветриваемом помещении при температуре не ниже 18 градусов.

Учебные аудитории для групповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, зеркалами, деревянными полами (возможно специализированное покрытие), аудио и видео аппаратурой, предусматривается наличие фонотеки и видеотеки. Для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### ***Сведения о затратах учебного времени***

#### **1 класс**

Содержание темы	Практика	Теория
1. Ритмическая гимнастика: - различные виды шагов	6	0,25
2. Упражнения стоя: - упражнение для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов; - упражнения для улучшения подвижности	12	1

суставов позвоночника; - упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы; - прыжки.		
3. Партерный экзерсис: - упражнение для улучшения выворотности и эластичности мышц стопы; - упражнения для укрепления брюшного пресса; - упражнение для укрепления мышц спины, развитие гибкости; - упражнение для развития силы ног; - упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава;	26	3
4. Упражнения у станка и на середине для растяжки и формирования танцевального шага	8	-
5. Упражнение для развития пластики тела, рук.	2	0,25
6. Акробатические элементы	6	0,25
7. Расслабление и самомассаж	3	0,25
Всего	63	5

## 2 класс

Содержание темы	Практика	Теория
1. Ритмическая гимнастика: - различные виды шагов	6	0,25
2. Партерный экзерсис: - упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы; - упражнения для развития выворотности и подвижности в коленях и голеностопных суставах; - упражнения на развитие выворотности в тазобедренном суставе; - упражнения для развития подвижности позвоночного столба; - упражнения для укрепления мышц спины; - упражнения для растягивания задних мышц бедра; - развитие силы маха	26	4
3. Упражнения у станка и на середине для растяжки и формирования танцевального	12	-



шага		
4. Прыжки.	8	0,25
5. Расслабление и самомассаж	3	0,25
6. Акробатические элементы	7,5	0,5
Всего	63	5

### *Годовые требования по классам*

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

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

### **1 класс (первый год обучения)**

#### **Задачи курса:**

1. Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
2. Развитие сознательного управления своим телом.
3. Исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.
4. Овладение первоначальными навыками координации движений.
5. Освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве.

Начало урока - простые ритмические движения, рассчитанные на «разогрев».

- бытовой шаг;
- танцевальный шаг (с носка стопы);
- пружинистые шаги;
- шаги на пятках;
- шаги на полупальцах с вытянутыми коленями;
- шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и с продвижением;
- легкий бег с пальцев вытянутой ноги;
- бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении;
- бег с подниманием ног вперед, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.
- короткие пульсирующие приседания по прямым позициям VI и II.

#### **Упражнения на середине зала стоя:**

- ритмические наклоны головы вниз - вверх, вправо-влево;
- повороты головы;
- круги, полукруги головой.

1. Упражнение для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов:

- движения плеч вверх – вниз, вперед – назад;
- круги, полукруги плечам;
- круговые движения рук с одновременным вращением кисти руки;
- повороты прямых рук вовнутрь – наружу;
- согнутые руки вверх-вниз;
- «рисовальная кисть» - круговое движение руки от лопатки;
- «моталочки» - движения рук с глубоким приседанием;
- «змейка» сплетенные запястья;
- «браслеты» - разогрев запястья;
- «веер» - разминка на пальцы;
- «линеечка» - положение рук и корпуса в котором выполняется большинство движений, что очень важно для укрепления локтевого сустава и спины;
- «змейка» – по кругу за головой – для подвижности плечевого сустава.

По мере изучения выполняется в сочетании с движениями ног (плие-полуповороты, боковой ход).

Жесткие руки - особенно полезны на уроке с мальчиками (руки преодолевающие воображаемые препятствия). Например, выталкиваем стенки, двигаем шкаф, держим груз, рассекаем жесткую поверхность. Все это выполняется в сочетании с жесткими отрывистыми приседаниями на ровной стопе.

Посадка плеча – комплекс движений, рассчитанный на развитие подвижности плечевого сустава и исправление сутулости:

- движение вверх, вниз, вперед, назад;
- круговые движения плеч назад, вперед;
- «восьмерка» – круговое движение правым и левым плечом.

2. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника:

- смещение корпуса в сторону (вправо-влево) в п. «линеечка» бедра изолированы;
- наклоны вправо и влево, вперед – назад;
- круговые движения;
- скручивания.

3. Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

- полупальцы поочередно и вместе;
- с полупальца на пятку.

4. Прыжки:

- «Дельфин» - прыжок, напоминающий нырок из воды;
- «Зигзаг» – прыжки из стороны в сторону;
- «Челнок» – прыжок вперед – назад с ноги на ногу;
- «Челнок» – с поворотом;
- «Ножницы» – прыжок со сменой ног;
- «Ножницы» – на исх. позиции поворот.

Партерный экзерсис.

1. Упражнение для улучшения выворотности и эластичности мышц стопы:
  - стопы вверх – вниз;
  - круги;
  - I-позиция.
2. Упражнения для укрепления брюшного пресса: на спине
  - поднимание корпуса;
  - поднимание ног.
3. Упражнение для укрепления мышц спины, развитие гибкости: на животе
  - «лодочка»;
  - «корзиночка»;
  - «рыбка»;
  - «кошечка»;
  - «мостик»;
  - «книжка».
4. Упражнение для развития силы ног:
  - махи во всех направлениях;
  - «ножницы»;
  - «велосипед».
5. Упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава:
  - «бабочка»;
  - «лягушка».
6. Упражнение для развития пластики тела, рук.
7. Упражнения для развития болона, ахилловых сухожилий.
8. Упражнения у станка и на середине для растяжки и формирования танцевального шага.
9. Шпагаты, «колесо», «березка».

## **2 класс (второй год обучения)**

### **Задачи курса:**

1. Дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемой ноги (танцевального шага).
2. Расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса.
3. Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа исполняемых движений.
4. Выработка умения распределять движение во времени и пространстве.
5. Изучение приемов правильного дыхания.

Начало урока - простые ритмические движения, рассчитанные на «разогрев».

- комбинирование различных видов шагов, разученных на первом году обучения;
- комбинирование различных видов бега, изученных на первом году обучения;
- мелкий бег на полупальцах;

- выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов – на месте и с продвижением.

Партерный экзерсис:

- различные наклоны и повороты головы в положении «сидя»;
- упражнение для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов в положении «сидя»;
- «браслеты» - разогрев запястья;
- «веер» - разминка на пальцы;

1. Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;

2. Упражнения для развития выворотности и подвижности в коленях и голеностопных суставах:

- И.П. – стопы сокращены. Наклон корпуса вперед к ногам, одновременно разводя кистями рук стопы ног в стороны (I позиция).
- И.П. – лежа на спине, ноги вместе. Повороты стоп наружу (выворотно) и обратно.
- И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты, стопы в I позиции. Взявшись правой рукой за пр. пятку, приподнять ногу в выворотном положении над полом. Повторить с другой ноги.
- И.П. – сидя на полу, положение «бабочка». Соединяя стопы подошвой, стараться максимально поднять пятки в потолок (движение от себя, упор на подушечки стоп).

3. Упражнения на развитие выворотности в тазобедренном суставе:

- «бабочка»;
- И.П. – лежа на спине, ноги под углом 90 градусов. Одновременное отведение выворотных ног в сторону и возвращение потом в исходное положение (плавное и резкое).
- И.П. – лежа на животе. Прогибаясь в пояснице, сгибая обе ноги, стопами в выворотном положении подтягивать их вверх, опираясь на вытянутые руки.
- И.П. – лежа на спине, руки в стороны. Поочередный подъем и отведение в сторону выворотной ноги с увеличением амплитуды движения «часы».

4. Упражнения для развития подвижности позвоночного столба:

- И.П. – сидя на полу, ноги вытянуть, руки на поясе. Повороты туловища вправо и влево с возвращением в исходное положение. При усложнении движения руки развести в стороны.
- И.П. – сидя на полу, ноги в стороны. Наклоны корпуса в стороны, вперед.
- И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты, руки в стороны. Поднять вытянутые ноги под прямым углом, сохраняя такое положение несколько секунд, вернуться в исходное положение.
- «книжка».

- И.П. – лежа на животе, ноги вытянуты, руки за головой. Подъем верхней части корпуса, бедра отрываются от пола. Усложняется упражнение руками вытянутыми вперед или открытыми в сторону.

5. Упражнения для укрепления мышц спины, обеспечивающих правильную осанку:

- И.П. – сидя на полу, руки - на поясе или во II позиции. Положение сохраняется на протяжении минуты, поясница подтянута.

- И.П. – сидя на полу, руки - на поясе. Подъемы ног поочередно и вместе.

- И.П. – лежа на животе, руки вдоль корпуса. Подъем вытянутых ног, плечи плотно прижаты к полу.

6. Упражнения для растягивания задних мышц бедра:

- И.П. – стоя лицом к станку, положить одну ногу вперед на палку. Наклоны вперед, стараясь грудью коснуться поднятой ноги. Повторять упражнение с другой ноги.

- И.П. – лежа на спине, руки упор в стороны. Поочередно с максимальным усилием подтягивать выворотную ногу, до уровня пока таз неподвижно фиксирован на опоре, к грудной клетке.

7. Развитие силы маха:

- серия махов из разных положений.

- бег с высоким подниманием бедра (20-30 шагов).

8. Упражнения на растяжки.

9. Прыжки в различных комбинациях (с прямыми, поджатыми в воздухе ногами, прыжок разножка, прыжок «лягушка»).

- с поворотом на 180, затем на 360 градусов.

- прыжок широкий, близкий к шпагату, тоже со сменой в фазе полета.

10. Акробатические элементы:

- «мостик».

- «скорпион».

- стойка на руках с одновременным исполнением ногами упражнения ножницы.

- стойка на руках «олень».

- «колесо» во всех направлениях.

### **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 правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- овладение упражнениями до прочного навыка;
- уверенное движение в соответствии с характером музыки.
- развитие двигательных функций;
- умение выполнять движения с должной координацией;
- снятие закомплексованности, неуверенности в собственных силах;
- совершенствование гибкости тела, пластики.

#### **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 в конце каждого учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются контрольные уроки, просмотры. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки проходят в виде просмотров. Контрольные уроки, в рамках промежуточной аттестации проводятся в конце учебного года в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

##### *Критерии оценки*

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

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

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	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: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворитель-»)	Комплекс серьезных недостатков, являющийся

но»)	следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
------	--

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

### *Методические рекомендации преподавателям*

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку домашнего задания, совместную работу преподавателя и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации преподавателя 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 обучающихся и преподавателя.

В работе с обучающимися 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 известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

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

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

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу обучающегося 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 обучающихся зависят непосредственно от того, насколько тща-

тельно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное спланированное размещение обучающихся. 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.

Качество музыкального сопровождения, подбираемого для уроков гимнастики, имеет существенное значение. Музыка, не соответствующая характеру упражнений, не вызывает у учащихся интереса к работе. Правильно

подобранный музыкальный материал вызывает высокий эмоциональный настрой, творческую активность, выразительность, способствует эстетическому воспитанию учащихся, воспитывает музыкальность, художественный вкус.

Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

## **VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Л.Д. Ивлева, А.В. Куклин «Анатомо-физиологические основы обучения хореографии» учебно-методическое пособие Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2008г.
2. Всютин Н. Знай и умей - библиотечка юного гимнаста, М., 1994г.
3. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» 6-е издание, 2009г.
4. М.Н. Щетинин «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей» методическое пособие, Айрис-Пресс.
5. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик по методике гимнастик К.П. Бутейко, А.Н. Стрелниковой, Ю.И. Першина, В.Ф. Фролова.
6. Ж. Фирилева, А. Рябчиков «Словарь терминов гимнастики и основ хореографии», Детство-Пресс, 2009г.
7. М.В. Левин «Гимнастика в хореографической школе». М., 2001 г.
8. Е.Г. Попова «Общеразвивающие упражнения в гимнастике».



DVD открытый урок по балетной гимнастике Красногорской хореографической школы.

DVD мастер-класс по балетной гимнастике учащихся 3 курса Вагановского хореографического училища.