

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская хореографическая школа «Ровесники»

Программа рекомендована  
педагогическим советом  
МАУ ДО «Детская  
хореографическая школа  
«Ровесники»  
Протокол № 1 от «26» 08 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «Детская  
хореографическая школа «Ровесники»  
Н.Н. Полякова  
«28» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

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

**ПРОГРАММА по учебному предмету  
ПО.01.УП.03. «ГИМНАСТИКА»**

**Составили:**  
Оноприенко Николай Григорьевич,  
Отличник народного образования РФ,  
тренер по гимнастике  
Иванкин Олег Михайлович,  
тренер по гимнастике

г. Благовещенск  
2022г.

## **I. Пояснительная записка**

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

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

Гимнастика положена в основу физического воспитания детей. Основное достоинство гимнастики как средства физического воспитания заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребёнка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми двигательными навыками.

Доступность средств и их разнообразие позволяет создавать хорошую основу для решения многих специальных задач. Достигается высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной системы. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой: с их помощью человек передвигается в пространстве. При недостаточном развитии этих систем танцовщик стеснён в движении, не гибок, маловыразителен. Полноценная подготовка к танцевальной деятельности даёт высокая степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Поэтому задача педагога на уроках гимнастики состоит в том, чтобы оснастить учеников запасом движений во всех направлениях и с максимальной амплитудой. Требуется уверенное и точное передвижение по сцене.

Крайне важно всеми имеющимися средствами – гимнастика, акробатика, батут – добиться высокого уровня устойчивости и координации движений, основанных на эстетическом исполнении. Занятия гимнастикой помогают научиться лёгкости, свободе передвижения без лишних усилий. Это очень важно для танцовщиков. Лёгкость – это средство выразительности, присущее грации, характеризующие артистичность исполнения. В основе этого лежит хорошая общая физическая подготовка, гибкость тела, его устойчивость, точность в движении и их безукоризненное исполнение. Это задача объединяет понятия, цели и действия педагогов-хореографов и преподавателей гимнастики.

## 2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы составляет 2 года (1, 2 классы).

## 3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика»:

Классы / количество часов	1 класс	2 класс
Количество часов (общее на 2 года)	65	
Максимальная нагрузка	65	
Недельная аудиторная нагрузка	1	1
Консультации (в год)	1	1

## 4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 7 человек), рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут.

## 5. Цели и задачи учебного предмета

### Цель:

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

### Задачи:

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

Учебный предмет «Гимнастика» неразрывно связан с учебными предметами «Классический танец», «Народно-сценический танец», а также со всеми предметами комплексной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства.

## **6. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»**

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

Программа содержит следующие разделы:

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

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

## **7. Методы обучения**

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

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

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

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

Материально-техническая база хореографического ансамбля «Ровесники» МАУ ДО «Детская хореографическая школа «Ровесники»

соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории (спортзал) для групповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы беговой дорожкой, шведскими стенками, гимнастическими матами.

## II. Содержание учебного предмета

*1. Сведения о затратах учебного времени*, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика», на максимальную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

Класс	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на <b>аудиторные</b> занятия (в неделю)	1	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	32	33
Максимальное количество часов занятий в неделю	1	1

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

## **2. Требования по годам обучения**

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

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

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

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

### **1 год обучения**

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений.

#### Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения. Стойка «мирно», «вольно». Повороты направо, налево, кругом, прыжком и по строевым правилам.

2. Построение и перестроение. Построение в одну шеренгу, в круг, в две и три шеренги, в колонну по одному, по два, по три. Размыкание и смыкание по заранее расставленным исправляющим и приставным шагам.

3. Передвижения: обычным шагом в обход по кругу, по диагонали. Ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу скрестным и приставным шагом, в полуприсяде.

4. Бег обычным шагом, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте и стоя у стенки, опираясь на неё руками.

5. Общеразвивающие упражнения:

• **Упражнения для рук, для плечевого пояса.** Руки в стороны, вверх, вперед, руки перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Поднимание рук вперед, в

стороны, вверх, с максимальным напряжением мышц, вполсилы и с минимальным напряжением. Сгибание и выпрямление рук с различным мышечным напряжением. Чередование напряжений с расслаблением.

- **Упражнения для туловища.** Наклоны туловища вперёд с прямой спиной (прогнувшись): с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног) стоя и сидя. Наклоны туловища быстро и медленно (научить различать быстрые и медленные движения с максимальным и минимальным напряжением мышц). Наклоны туловища вперёд со сгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. То же с палкой. Наклоны туловища в стороны, в стойке «ноги врозь», с подниманием рук вверх (быстро и медленно). Повороты туловища в стойке «ноги врозь» из исх. положений руки на поясе, к плечам, за головой, перед грудью, в стороны.
- **Упражнения для ног.** Стойка «ноги врозь», на носках, на одной ноге, приседания и полуприседания (быстро и медленно). Поднимание и взмахи ногами. Прыжки на одной, на двух ногах, ноги врозь, вместе, скоростно, в приседе и из приседа вверх.
- **Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках на 180°-360°. Стойка на носках (руки вверх, с открытыми и закрытыми глазами). Стойка на одной ноге. Игры: «Пятнашки», «Поймай мяч», «Эстафеты» с преодолением препятствий.

#### Акробатика

- Повороты из основной стойки переступанием, прыжком на 90°-180°-270°-360° и более в одну и в другую сторону.
- И.П. лёжа на спине взятие и удержание группировки
- И.П. то же взятие группировки подниманием плеч
- И.П. то же подниманием ног взятие группировку.
- Перекаты вперёд, назад, в сторону из различных И.П.
- Перекаты в сторону из упора стоя на коленях

#### Батут

Ходьба по батуту, подскоки руки произвольно. Ознакомление с разновидностью И.П. (стойка на ногах, стойка на коленях, сед, лёжа на животе, стойка на четвереньках, лёжа на спине – согнувшись и прямо). Тренировка их с подскоков.

При выполнении прыжков следует находиться в центре батута. Сохранять тело в полёте прямым, не сгибаться и не расслаблять мышцы туловища и ног. Занятия начинать всегда с простых упражнений. Упражнения выполнять по указанию и с разрешения тренера-преподавателя. Следить за укладкой матов на приземление и вокруг батута.

### Упражнения для развития гибкости.

1. Наклоны вперёд, сидя, ноги вместе и врозь с удержанием 2-3 секунды
2. То же около гимнастической стенки
3. И.П. сидя около гимнастической стенки. Сгибание и разгибание ног с удержанием рейки.

### Вспомогательные упражнения.

1. Стоя наклон вперёд, стремиться коснуться ладонью пола, затем лбом и грудью ног.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, взять руками за вторую или первую рейку от пола и, подавая тело, вперёд наклоняться всё ниже и ниже (ноги не сгибать).

### Мост

1. Мост из положения лёжа
2. Наклоны назад из основной стойки
3. Стоя на коленях, руки на поясе, наклониться назад
4. Лёжа на спине, согнуть ноги и, опираясь руками за головой выполнить мост самостоятельно и с помощью партнёра

### Поднимание и махи ногами

1. И.П. Лёжа на животе, руки в стороны. Поднимание правой и левой ноги в сторону.
2. И.П. Лёжа на спине, поднимание правой и левой ноги в сторону
3. И.П. лёжа на животе, поднимание ноги назад
4. Стоя у гимнастической стенки, опираясь об неё рукой, свободная рука на поясе. Махи ногой вперёд, назад, в сторону. При махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо. Стоя лицом (боком) к стенке, поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса; присесть на одной ноге, удерживая прямую ногу на рейке стенки
5. Стоя у стенки поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с помощью или самостоятельно.

### Гибкость в плечевых суставах

1. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой
2. Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно; то же с дополнительным весом
3. И.П. руки вверх с резиновым бинтом, выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращением в исходное положение. То же с веревкой, скакалкой.
4. Контрольное упражнение: выкрут с гимнастической палкой с разметкой.



## 2 год обучения

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

Задачи:

- дальнейшее развитие навыков координации;
- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений.

### Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения. Стойка «смирно», «вольно». Повороты направо, налево, кругом, прыжком и по строевым правилам.

2. Построение и перестроение. Построение в одну шеренгу, в круг, в две и три шеренги, в колонну по одному, по два, по три. Размыкание и смыкание по заранее расставленным исправляющим и приставным шагам.

3. Передвижения: обычным шагом в обход по кругу, по диагонали. Ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу скрестным и приставным шагом, в полуприсяде.

4. Бег обычным шагом, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра. Бег на месте и стоя у стенки, опираясь на неё руками.

5. Общеразвивающие упражнения:

- **Упражнения для рук, для плечевого пояса.** Руки в стороны, вверх, вперёд, руки перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх, с максимальным напряжением мышц, вполсилы и с минимальным напряжением. Сгибание и выпрямление рук с различным по характеру мышечным напряжением. Чередование напряжений с расслаблением. Сгибание и выпрямление рук в висе, лёжа, в сложенном висе. То же в упоре лёжа (быстро и медленно с остановками по ходу движения).

- **Упражнения для туловища.** Наклоны туловища вперёд с прямой спиной (прогнувшись): с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног) стоя и сидя. Наклоны туловища быстро и медленно (научить различать быстрые и медленные движения с максимальным и минимальным напряжением мышц). Наклоны туловища вперёд со сгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. То же с гимнастической палкой. Наклоны туловища в стороны, в стойке «ноги врозь», с подниманием рук вверх (быстро и медленно). Повороты туловища в стойке «ноги врозь» из исходных положений руки на поясе, к плечам, за головой, перед грудью, в стороны. То же с гимнастической палкой. Сгибание и выпрямление тела, сидя на гимнастической скамейке с закреплёнными ногами. То же лёжа бедрами на скамейке. Поднимание ног лёжа на спине. То же с удержанием.

- **Упражнения для ног.** Стойка «ноги врозь», на носках, на одной ноге, приседания и полуприседания (быстро и медленно). Поднимание и взмахи ногами. Прыжки на одной, на двух ногах, ноги врозь, вместе, скоростно, в приседе и из приседа вверх.
- **Упражнения в лазании.** Лазание по наклонно поставленной скамейке, лестнице, гимнастической стенке (одноименным и разноименным способом). Перелезание через препятствия. Лазание по канату с помощью ног.
- **Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках на 180°-360°. Стойка на носках (руки вверх, с открытыми и закрытыми глазами). Стойка на одной ноге. Игры: «Пятнашки», «Поймай мяч», «Эстафеты» с преодолением препятствий.

#### Акробатика

- Повороты из основной стойки переступанием, прыжком на 90°-180°-270°-360° и более в одну и в другую сторону.
- И.П. лёжа на спине взятие и удержание группировки
- И.П. то же взятие группировки подниманием плеч
- И.П. то же подниманием ног взятие группировку.
- Перекаты вперёд, назад, в сторону из различных И.П.
- Перекаты в сторону из упора стоя на коленях
- Отработка кувырков вперёд и назад из наклонной плоскости, 2-3 кувырка вперёд и назад

#### Батут

Ходьба по батуту, подскоки руки произвольно. Ознакомление с разновидностью И.П. (стойка на ногах, стойка на коленях, сед, лёжа на животе, стойка на четвереньках, лёжа на спине – согнувшись и прямо). Тренировка их с подскоков. Подскоки с вращением вокруг продольной оси на 90°-180°-270°-360° и более градусов.

При выполнении прыжков следует находиться в центре батута. Сохранять тело в полёте прямым, не сгибаться и не расслаблять мышцы туловища и ног. Занятия начинать всегда с простых упражнений. Упражнения выполнять по указанию и с разрешения тренера-преподавателя. Следить за укладкой матов на приземление и вокруг батута.

#### Упражнения для развития гибкости.

1. Наклоны вперёд, сидя, ноги вместе и врозь с удержанием 2-3 секунды
2. То же около гимнастической стенки
3. И.П. сидя около гимнастической стенки. Сгибание и разгибание ног с удержанием рейки.

### Вспомогательные упражнения.

1. Сидя на полу, ноги вместе, наклон вперёд с помощью партнёра, который нажимает руками в область лопаток.
2. Стоя наклон вперёд, стремиться коснуться ладонью пола, затем лбом и грудью ног.
3. Стоя спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, взять руками за вторую или первую рейку от пола и, подавая тело, вперёд наклоняться всё ниже и ниже (ноги не сгибать).
4. Стоя лицом к гимнастической стенке, поставить ногу на рейку на уровне пояса или груди, наклоняясь к ноге, стремиться коснуться грудью ноги.
5. Сидя ноги врозь, наклон вперёд с помощью партнёра

### Мост

1. Мост из положения лёжа
2. Наклоны назад из основной стойки
3. Стоя на коленях, руки на поясе, наклониться назад
4. Лёжа на спине, согнуть ноги и, опираясь руками за головой выполнить мост самостоятельно и с помощью партнёра
5. Лёжа на спине, ноги на опоре выше, выполнить мост; вес тела перенести на руки; мост с переносом тела с рук на ноги

### Поднимание и махи ногами

1. И.П. Лёжа на животе, руки в стороны. Поднимание правой и левой ноги в сторону.
2. И.П. Лёжа на спине, поднимание правой и левой ноги в сторону
3. И.П. лёжа на животе, поднимание ноги назад
4. Стоя у гимнастической стенки, опираясь об неё рукой, свободная рука на поясе. Махи ногой вперёд, назад, в сторону. При махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо. Стоя лицом (боком) к стенке, поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса; присесть на одной ноге, удерживая прямую ногу на рейке стенки
5. Стоя у стенки поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону.

### Гибкость в плечевых суставах

1. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой
2. Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно; то же с дополнительным весом
3. И.П. руки вверх с резиновым бинтом, выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращением в исходное положение. То же с веревкой, скакалкой.

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

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

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

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

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

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательной программы.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

#### *2. Критерии оценок*

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

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

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

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
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
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждого полугодия учебного года.

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

### ***1. Методические рекомендации педагогическим работникам***

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

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, 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 необходимо учащемуся рассказывать об анатомическом строении тела, роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель на занятиях помогает учащимся 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 учеников.

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

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

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

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

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

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

## VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

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