

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская музыкальная школа №4»**

**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
«Гимнастика»  
Срок обучения 7 лет**

**Старый Оскол 2015**

«Одобрено»  
Методическим советом  
образовательного учреждения  
МБУ ДО ДМШ № 4

*31.08.2015г.* дата рассмотрения

«Утверждаю»  
Директор  
Татьяна Владимировна  
(подпись)

*31.08.2015г.* дата утверждения



**Разработчик:**

**Хорольская С. С.**  
преподаватель высшей категории  
по классу хореографии  
МБУ ДО ДМШ №4

**Рецензент:**

**Сигарева И.Н.**  
Заслуженный работник РФ  
преподаватель высшей категории  
по классу хореографии  
МБУ ДО «ДМШ №5»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Полноценная подготовка учащихся в освоении этого предмета предполагает высокую степень гибкости тела, развитие физических данных в связи с этим в школьную программу вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению техники классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствуя развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки. Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно - мышечный аппарат ребенка 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, выворотность, шаг, координация 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 безграмотного исполнительства.

Настоящая программа составлена с учетом учебного плана хореографического отделения ДМШ №4 и специфики преподавания в современных условиях. Срок освоения программы по учебному предмету «Гимнастика» составляет 2 года (с 1 по 2 класс). Количество часов может меняться в зависимости от количества учебных недель и праздничных дней в учебном году.

В программу включены упражнения для различных групп мышечной системы и костно-связочного аппарата по разделам и степени сложности.

Программа предусматривает изучение упражнений с постепенным, усложнением с учетом возрастных особенностей учащихся, их психологического и физического развития.

**Цель программы:** обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, что способствует более успешному освоению технически сложных движений учебного предмета «Классический танец».

**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 дальнейшего обучения;
- развитие способности к анализу двигательной активности тела 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.

## **Формы и методы работы.**

Основной формой учебной работы является урок. Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. В подготовительную часть входят упражнения для шейного отдела позвоночника, для кистей рук, для голеностопных суставов, для стоп. В основной части - упражнения для развития гибкости, выворотности, шага. В заключительной части урока собраны силовые упражнения, прыжки и упражнения на расслабление.

В первый и второй годы обучения, когда у ребенка 6-7-8 лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока исполняются на полу (лежа или сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениями: лежа на полу, сидя на полу, стоя лицом или спиной к станку, стоя на середине зала и др. Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся.

Основные методы работы: наглядный (практический показ), словесный (объяснение), игровой.

## **Годовые требования**

- В течение первого и второго года обучения учащиеся должны изучить:
- элементарные упражнения для шейного отдела позвоночника, плечевых суставов, кистей рук, укрепления мышцы спины и живота;
  - упражнения на развитие выворотности ног, которые помогут использовать приобретенные навыки при исполнении упражнений в классическом танце;
  - упражнения на развитие выворотности, на воспитание силы и выносливости, упражнения на развитие шага, гибкости вперед и назад

## **Контроль знаний**

В конце каждого полугодия проводится проверка работы учащегося в виде контрольного урока. В конце года допускается контрольный урок с показом для родителей. Контрольные уроки должны выявить у учащихся полученные знания в осознанном, правильном выполнении упражнений, способствующих развитию гибкости, выворотности, шага.

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

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года в журнал и в ведомость.

**Тематический план**  
**Первый год обучения (1 класс)**

№	Название упражнений	Кол-во часов
1.	Упражнения для шейного отдела позвоночника	В теч.года
2.	Упражнения для кистей рук	В теч.года
3.	Упражнения для голеностопных суставов	В теч.года
4.	Упражнения для стоп	В теч.года
5.	Упражнения для корпуса	В теч.года
6.	Упражнения для развития гибкости вперед	В теч.года
7.	Упражнения для развития гибкости назад	В теч.года
8.	Упражнения для развития выворотности	В теч.года
9.	Силовые упражнения для мышц живота	В теч.года
10.	Упражнения для развития шага	В теч.года
11.	Прыжки	В теч.года
12.	Контрольные уроки	4
	Итого часов:	34

**Второй год обучения (2 класс)**

1.	Упражнения для шейного отдела позвоночника	В теч.года
2.	Упражнения для корпуса (наклоны)	В теч.года
3.	Упражнения для плечевых суставов	В теч.года
4.	Упражнения на осанку	В теч.года

5.	Упражнения для голеностопных суставов	В теч.года
6.	Упражнения у станка	В теч.года
7.	Упражнения для развития гибкости вперед	В теч.года
8.	Упражнения для развития гибкости назад	В теч.года
9.	Упражнения для развития выворотности	В теч.года
10.	Упражнения для развития шага	В теч.года
11.	Прыжки	В теч.года
12.	Контрольные уроки	4
	Итого часов:	34

Перед программой каждого класса изложены требования и задачи конкретного года обучения и подробное описание разделов.

### **I. Упражнения для улучшения гибкости шеи**

Рекомендуется эти упражнения выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе. Каждое упражнение выполнять до появления ощущения легкой болезненности. Предлагаемые упражнения выполнять регулярно в течении месяца с целью оценки результата по гибкости.

### **II. Упражнения для голеностопных суставов**

Данные упражнения рассчитаны на увеличение подвижности голеностопных суставов и эластичности мышц голени и стопы.

### **III. Упражнения для кистей рук, рук и плечевых суставов**

Упражнения рассчитаны на увеличение подвижности и развития эластичности мышц кисти, локтевого сустава, мышц плеча и предплечья.

### **IV. Упражнения для стоп**

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

### **V. Упражнения для осанки корпуса**

Правильная осанка способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма. Недостаточная гибкость, безусловно, искажает осанку, но и чрезмерное развитие гибкости и ослабление мышечного тонуса тоже отрицательно влияет на осанку, делая ее разболтанной. Поэтому данные упражнения рассчитаны не только на развитие гибкости корпуса, но и укреплению мышц. При выполнении упражнений необходимо следить за сохранением срединного положения головы и позвоночника. За симметрией шейно-надплечных линий. При асимметрии лопаток следует укреплять мышцы спины и особенно мышцы, прилегающие к лопаткам. Полезны упражнения, способствующие укреплению мышц живота, особенно косых. Выполняя правильно упражнения можно исправить осанку, стать гибкими и одновременно укрепить те мышцы, которые способствуют укреплению осанки. Упражнения могут выполняться стоя, сидя, лежа.

#### **VI. Упражнения на развитие выворотности**

Данные упражнения рассчитаны на развитие мышц тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. 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. Хорошая выворотность дает возможность учащемуся очень высоко отводить ногу, сохранять выворотное положение позиции.

#### **VII. Упражнения на гибкость вперед**

Упражнения этой группы направлены на развитие мышц спины и внутренней части ног. При выполнении данных упражнений необходимо уделить особое внимание правильному положению корпуса при наклонах вперед, максимальной вытянутости коленей.

#### **VIII. Упражнения на гибкость назад**

Упражнения развивают и укрепляют мышцы живота и внешней части ног. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа. Некоторые упражнения изучаются у станка, так как при выполнении некоторых упражнений следует

следить за правильной осанкой корпуса, головой, руками, ногами. Несоблюдение этих требований может привести к нарушению осанки и травмам спины.

#### **IX. Силовые упражнения для мышц живота**

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжение) 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. Выполняя упражнения, нужно ощутить напряжение тех или иных мышц, за которым последует их полное расслабление. При исполнении этих упражнений не следует переутомляться.

#### **X. Силовые упражнения для мышц спины**

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения с силовыми растяжками. 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.

#### **XI. Упражнения на развитие шага**

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока. По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

- а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые «чатыжки»;
- б) быстрое, резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами.

#### **XII. Прыжки**

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

## **Содержание программы**

### **Первый класс (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, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;

#### **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса:**

##### **1. Упражнения для развития подвижности стоп.**

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (I позиция с сокращенной стопой), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка

##### **2. Упражнения на развитие выворотности.**

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I позицию.

2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) 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.

### **3. Упражнения на развитие гибкости вперед.**

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I и II позиции: в положении 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.

3. 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).

4. Наклоны вперед прогнувшись (кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой).

### **4. Упражнения на развитие гибкости назад.**

1. Лежа на животе, port de bras в направлении назад с опорой на предплечья, ладони вниз- «поза сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

### **5. Силовые упражнения для развития мышц живота.**

1. Лежа на коврике, ноги поднять на  $90^0$  (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к

груди. 3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

## **6. Силовые упражнения для развития мышц спины.**

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
4. "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.

## **7. Упражнения на развитие шага.**

1. Лежа на полу, battements releve lent на  $90^0$  по I позиции вперед.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на  $90^0$  (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. 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.

## **8. Прыжки.**

1. Temps sautй по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу
4. "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными

стопами.

## 5. Прыжки с поджатыми ногами

### **Второй класс (второй год обучения)**

**Цель:** укрепление общефизического состояния за счет увеличения физической нагрузки и качества исполнения упражнений.

**Задачи:**

- дальнейшее развитие выворотности ног с помощью специальных упражнений, которые помогут обучающимся в дальнейшем овладеть основными позициями классического танца;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

#### **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 класса.**

##### **1. Упражнения для развития подвижности стоп**

1. Releve на полупальцах в VI позиции:

а) на середине;

б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:

3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

##### **2. Упражнения на развитие выворотности.**

1. «Лягушка» с наклоном вперед.

2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на  $90^0$  по 1 позиции с одновременным

сокращением и вытягиванием стоп.

### **3. Упражнения на развитие гибкости вперед.**

1. Спинай к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. В глубоком рlie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Спинай 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.

### **4. Упражнения на развитие гибкости назад.**

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
2. "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").
3. "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").
4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

### **5. Силовые упражнения для мышц живота.**

1. "Уголок" из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине *battements releve lent* с двух ног на  $90^0$ . Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в I позицию.

#### **6. Силовые упражнения для мышц спины.**

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. 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.

#### **7. Упражнения на развитие шага.**

1. Лежа на полу, *battements releve lent* на  $90^0$  по I позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, *grand battement jete* на  $90^0$  по I позиции во всех направлениях.

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

5. 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.

6. Лежа на боку, *battement developpe* на  $90^0$  правой ногой, с сокращенной

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

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

## **8. Прыжки.**

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. Прыжок в шпагат с места.

### **Прогнозируемая результативность**

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.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Основная форма учебной и воспитательной работы - это урок в классе, который включает в себя проверку выполненного задания,

совместную работу педагога и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений, а также рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающихся. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными целями и задачами, но во многом обусловлена индивидуальными особенностями отношений между обучающимися и преподавателем. В работе с обучающимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении учебного 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 обучения учебному предмету «Гимнастика».

Одна из основных задач этого учебного предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности таких как: выносливость, ловкость, быстрота реакции, 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 на начальном этапе уже правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно рассказывать обучающимся об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Поведение обучающихся на уроке должно строиться как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом не следует

злоупотреблять, то есть не показывать движение, которое уже хорошо известно, что приведет к снижению заинтересованности к занятиям балетной гимнастикой и ничего не даст для развития памяти у обучающихся.

Техническая сторона исполнения является главным средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу над совершенствованием исполнительской техники упражнений, например, лишний раз похвалить. Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первого урока необходимо развивать одно из важных двигательных качеств как «Ловкость», необходимое на уроках гимнастики. 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 охватить всех обучающихся, причем через 2-3 урока следует менять линии. Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом, которые следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы обучающиеся умели контролировать свои движения только с помощью чувства мышечного аппарата.

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

Перед программой каждого класса изложены требования и задачи конкретного года обучения и подробное описание разделов.

## **I. Упражнения для улучшения гибкости шеи**

Рекомендуется эти упражнения выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе. Каждое упражнение выполнять до появления ощущения

легкой болезненности. Предлагаемые упражнения выполнять регулярно в течении месяца с целью оценки результата на гибкость.

## **II. Упражнения для голеностопных суставов**

Данные упражнения рассчитаны на увеличение подвижности голеностопных суставов и эластичности мышц голени и стопы.

## **III. Упражнения для кистей рук, рук и плечевых суставов**

Упражнения рассчитаны на увеличение подвижности и развития эластичности мышц кисти, локтевого сустава, мышц плеча и предплечья.

## **IV. Упражнения для стоп**

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

## **V. Упражнения для осанки корпуса**

Правильная осанка способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма. Недостаточная гибкость, безусловно, искажает осанку, но и чрезмерное развитие гибкости и ослабление мышечного тонуса тоже отрицательно влияет на осанку, делая ее разболтанной. Поэтому данные упражнения рассчитаны не только на развитие гибкости корпуса, но и укреплению мышц. При исполнении упражнений необходимо следить за сохранением срединного положения головы и позвоночника. За симметрией шейно-надплечных линий. При асимметрии лопаток следует укреплять мышцы спины и особенно мышцы, прилегающие к лопаткам. Полезны упражнения, способствующие укреплению мышц живота, особенно косых. Выполняя правильно упражнения можно исправить осанку, стать гибкими и одновременно укрепить те мышцы, которые способствуют укреплению осанки. Упражнения могут выполняться стоя, сидя, лежа.

## **VI. Упражнения на развитие выворотности**

Данные упражнения рассчитаны на развитие мышц тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. 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. Хорошая выворотность дает возможность учащемуся очень высоко отводить ногу, сохранять выворотное положение позиции.

## **VII. Упражнения на гибкость вперед**

Упражнения этой группы направлены на развитие мышц спины и внутренней части ног. При выполнении данных упражнений необходимо уделить особое внимание правильному положению корпуса при наклонах вперед, максимальной вытянутости коленей.

## **VIII. Упражнения на гибкость назад**

Упражнения развивают и укрепляют мышцы живота и внешней части ног. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа. Некоторые упражнения изучаются у станка, так как при исполнении некоторых упражнений следует следить за правильной осанкой корпуса, головой, руками, ногами. Несоблюдение этих требований может привести к нарушению осанки и травмам спины.

## **IX. Силовые упражнения для мышц живота**

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжение) 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. Выполняя упражнения, нужно ощутить напряжение тех или иных мышц, за которым последует их полное расслабление. При исполнении этих упражнений не следует переутомляться.

## **X. Силовые упражнения для мышц спины**

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения с силовыми растяжками. 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.

## **XI. Упражнения на развитие шага**

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока. По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

- а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые «затяжки»;
- б) быстрое, резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами.

## **ХII. Прыжки**

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

### **Рекомендуемая литература:**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.; Искусство, 1983.
2. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. - М.; ЦНМК, 1983.
3. Тарасов Н. Классический танец. - М.; Искусство, 1981.
4. Ивашковский А. Хореокоррекция. - Калуга; КГПУ, 2006.
5. Иващенко Ф. Психология воспитания школьников. - Минск; Ушвератецкое, 1999.
6. Левин М. Гимнастика в хореографической школе. - М.; Терра-Спорт, 2001.
7. Андреева Н. Секреты здорового позвоночника. - С.-П.; Невский проспект, 2001.
8. Пегатьов Ю., Берзина Л. Позвоночник гибок - тело молодо. М.; Советский спорт, 1991.
9. Леонтьев А. Болит спина: что делать? - С.-П.; Невский проспект, 2002.
- Ю.Боброва Г. Художественная гимнастика в школе. - М.; Физкультура и спорт, 1978.