бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
« Детская школа искусств № 3» города Омска

Принято
На заседании педагогического совета
БОУ ДО "ДШИ №3 г. Омска"
Протокол № 4 от 31.08.2026 г.

"Утверждаю"
Директор БОУ ДО
"ДШИ №3" г. Омска
_____ С.Н.Маспанова
01.09.2026 г.

Маспанова Светлана Николаевна
c=RU, st=Омская область, l=Г. ОМСК, title=Директор,
o=БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ
№ 3" ГОРОДА ОМСКА, 1.2.643.100.3=120B313232373731323738343 7,
1.2.643.3.131.1.1=120C353533353032313231313531,
email=buhkultura2014@mail.ru, givenName=Светлана Николаевна,
sn=Маспанова, cn=Маспанова Светлана Николаевна
2026.11.03 11:53:32 +06'00'

Дополнительная предпрофессиональная программа в области хореографического искусства «Хореографическое творчество»

Предметная область

ПО.01. Хореографическое исполнительство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
ПО.01.УП.03.
ГИМНАСТИКА

ОМСК

Составители: преподаватель хореографического отделения БОУ ДО «ДШИ №3» г. Омска Полякова И.А.

Рецензенты: Заведующая кафедрой хореографии ОмГУ им. Ф.Достоевского, доцент Даренская Н.В.

Доцент кафедры хореографии ОмГУ им. Ф.Достоевского, кандидат педагогических наук Марченко С.Е.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цели и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;

II. ***Содержание учебного предмета***

-Распределение учебного материала по годам обучения;
- Формы работы на уроках гимнастики;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

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

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам по основным формам работы;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;

VI.Материально-техническое обеспечение учебного предмета.

VII. Список рекомендуемой учебно-методической литературы.

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 программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

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

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

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

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

2. Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»

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

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

Срок реализации образовательной программы

«Хореографическое творчество » 8 (9) лет

Классы	1 класс	2 класс	
Количество часов в неделю	1	1	
Максимальная нагрузка по годам на аудиторные занятия	65	65	
Количество часов (общее на 2 года) на аудиторные занятия			130
Максимальная нагрузка по годам на внеаудиторные (самостоятельные) занятия	65	65	
Количество часов (общее на 2 года) на внеаудиторные занятия			130
Консультации, количество часов в год	2	2	

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

групповая (от 4 до 10 человек), рекомендуемая продолжительность урока – 30 минут. Групповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

5. Цели и задачи учебного предмета «Гимнастика»

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 учебным предметом "Классический танец", а также со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства «Хореографическое творчество».

6. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»

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

Программа содержит следующие разделы:

- распределение учебного материала по годам обучения;
- формы работы на уроках "Гимнастика";
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.
- материально-техническое обеспечение предмета.

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

II. Содержание учебного предмета "Гимнастика"

Срок обучения – 2 года

1 класс (1 час в неделю)

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;

Рекомендуемый набор упражнений для 1 класса:

Упражнения для 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 (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.
4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

Упражнения на выворотность

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

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.

Упражнения на гибкость вперед

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

2."Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать 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. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras 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.

Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90º (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.

Силовые упражнения для 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.

Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90º по 1 позиции вперед.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 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.

Прыжки

1.Temps sauté по VI позиции.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу

4 ."Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

5.Прыжки с поджатыми ногами

2 класс (1 час в неделю)

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

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Рекомендуемый набор упражнений для 2 класса

Упражнения для 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" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения на выворотность

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 90º по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед

1.Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной.

2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

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.

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 двух ног на 90º. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

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 1 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 1 позиции на полу. Сгибаясь в

тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Упражнения на развитие шага.

1.Лежа на полу, battements releve lent на 90º по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 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 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Проделать все в обратном порядке.

6. Лежа на боку, battement developpe 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.

Прыжки

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

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. "Козлик". Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.

2. Формы работы на уроках гимнастики.

Аудиторные групповые и мелкогрупповые занятия с функциями обучения. воспитания, развития, развития, организации и психологии.

Уроки изучения новых знаний (нового материала)

Уроки формирования новых умений.

Уроки контроля и коррекции знаний и умений.

Уроки взаимопомощи.

Уроки дыхания и расслабления.

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 образовательного учреждения.

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

2. Критерии оценок

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

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

Оценка и критерии оценивания выступления

5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	- отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

3. Контрольные требования на разных этапах обучения.

Требования после 1 года 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.

Требования после 2 года обучения.

- активность
- законченность движения
- плавность, танцевальность
- взаимодействие с партнером, взаимопомощь;
- знание методики исполнения;
- знание здоровье- сберегающих технологий и личной гигиены;

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 полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик 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.

2.Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика.

Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

1. Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

2. Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики

3. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;

б) максимальной вытянутости коленей.

4. Упражнения на гибкость назад

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

5.Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

6. Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

7. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. 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) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (grand battement jete).

8. Прыжки

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

При подготовке к уроку по предмету " Гимнастика" необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

VI. Материально-техническое обеспечение

Театрально-концертный зал – 1:
- рояль «Ямаха» - 2 шт.,
- пульт микшерный – 2 шт.,
- микшер – 2 шт.,
- активная акустическая система – 2 шт.,
- стенд акустической системы – 2 шт.,
- микрофон – 2 шт.,
- стойка под микрофоны – 2 шт.,
- прожекторы боковые стационарные – 2 комплекта

Библиотека – 1:
- учебно-методическая литература,
- музыкальный центр – 1 шт.,
- каталог,
- СД- диски.

Помещения для работы со специализированными материалами/кабинеты групповых занятий (теоретические) – 3:
- доска поворотная – 3 шт.,
- телевизор – 3 шт.,
- DVD – проигрыватель – 3 шт.,
- пианино – 3 шт.,
- стол ученический – 47 шт.,
- скамья – 47 шт.
- шкаф для учебных пособий – 6 шт.,
- пюпитр – 2 шт.,
- проигрыватель «Аккорд» – 1 шт.,
- компьютер – 1 шт.,
- аудио-пособие «фонохрестоматия» по музыкальной литературе,
- видео-пособие «видео-хрестоматия» по курсу музыкальной литературы,
- DVD и MP3 диски к урокам музыкальной литературы
- аудиокассеты (пособие к урокам),
- грамзаписи (винил) классической музыки,
- наглядные пособия: таблицы по музыкальной грамоте и сольфеджио,
- интернет ресурсы.

Учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых занятий/хореографический класс/ - 2:
- пианино – 2 шт.,

- зеркала – 14 шт.,
- скамья – 4 шт.,
- магнитофон – 4 шт.,
- балетный станок – 5 шт.

Учебные аудитории для индивидуальных занятий/ кабинет индивидуальных занятий «фортепиано» - 5:

- рабочее место преподавателя – 5 шт.,
- пианино – 6 шт.,
- стул – 24 шт.,
- табурет круглый – 2 шт.

Костюмерная – 1:

- костюмы (комплекты) – 81 шт.
- обувь – 167 пар,
- оверлок – 1 шт.,
- стиральная машина – 1 шт.,
- швейная машина - 3 шт.,
- утюг – 2 шт.,
- стол для раскройки – 1шт.,
- доска гладильная – 1 шт.,
- доска для сушки белья – 1 шт.,
- отпариватель– 1 шт.

Балетный зал -1:

- специализированное линолеумное напольное покрытие,
- балетные станки – 2 шт.,
- зеркала – 14 шт.,
- рояль – 1шт.,
- скамья – 5 шт.,
- музыкальный центр – 1 шт.

Раздевалки – 2:

- скамья – 4 шт.,
- вешалки для одежды – 4 шт.,

Душевая – 1

VII. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Березина В.Г., Викентьев И.Л., Модестов С.Ю. Детство творческой личности.- СПб.: Издательство Буковского, 2000.
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных.- СПб.:Терция, 2003.
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004

3. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер, 2002.
4. Гайворонский И.В. "Анатомия и физиология человека".-М.: Академия, 2019.
5. Заика Е.В. Комплекс игр для развития воображения//Вопросы психологии. - М: Издательство НИИТ МГАФК,1994.
6. Кутузова И. А., Кудрявцева А.А.,Музыкальный калейдоскоп.- М.: Издательство Института Психотерапии, 2002.

Конева Е.В. Эстетическая гимнастика., Прометей. 2013.

7. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984

Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Пути совершенствования. Спорт, 2016.

Миронов В.М. Гимнастика. Методика преподавания. "Новоезнание", 2018.

Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Владос, 2017.

Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Просвящение, 2001
10. Сай Ю.В., Кузнецова Н.М."Анатомия и физиология человека. Словарь терминов и понятий".- СПб.:Лань 2019.
Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Олимпийская литература, 2013.

.