Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

ЗАТО Северск

«Детская школа искусств»

**Программа**

**по учебному предмету**

**дополнительной общеразвивающей программы**

**в области**

**хореографического искусства**

**«НАРОДНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»**

**предметная область**

**ПО.03. ПРЕДМЕТ ПО ВЫБОРУ**

**Срок обучения 5 лет**

**Срок освоения программы 3 года**

ЗАТО Северск, 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| ОДОБРЕНО  Методическим советом  Муниципального автономного учреждения дополнительного образования  ЗАТО Северск  «Детская школа искусств»  протокол № 04от .20.04.2020 |  | | |
| Составитель:  Е.Р. Чудакова | | преподаватель  хореографических дисциплин  первой квалификационной  категории МАУДО ДШИ |
| Рецензент:  Е.А. Туманова | | преподаватель  хореографических дисциплин  высшей квалификационной  категории МАУДО ДШИ |

**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.*

*- Методы обучения.*

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

**II. Содержание учебного предмета**

*- Сведения о затратах учебного времени.*

*- Годовые требования по классам.*

**III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

**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 литературы**

**I. Пояснительная записка**

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе

«Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, примерной программы по учебному предмету «Гимнастика» (Москва, 2012 г.) а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического искусства.

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.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия 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.

1. ***Срок реализации учебного предмета***

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от 7 лет, составляет 3 года.

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

Общая трудоемкость учебного предмета «Гимнастика» при 3-летнем сроке обучения составляет 136,5 часов. Из них: 105 часов – аудиторные занятия, 131,5 часов – самостоятельная работа.

1. ***Форма проведения учебных аудиторных занятий:*** групповая (от 10 человек). Продолжительность урока – 40 минут.
2. ***Цель и задачи учебного предмета***

**Цель:**

- обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений.

**Задачи:**

* овладеть знаниями о строении и функциях человеческого тела;
* обучить комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
* обогатить словарный запас обучающихся в области специальных знаний;
* воспитать организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность;
* воспитать важнейшие психофизические качества двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

1. ***Обоснование структуры учебного предмета***

Программа содержит следующие разделы, отражающие основные характеристики учебного процесса:

- 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».

1. ***Методы обучения***

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

* методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
* метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
* репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);

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

1. ***Описание материально-технических условий реализации учебного предмета***

Материально-техническая база Детской школы искусств соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально-техническое обеспечение включает в себя:

* кабинеты хореографии: корпус №2 № 111 (60,2 м2) № 114 (39,4 м2), имеющие пригодное для танца напольное линолеумное покрытие, балетные станки, зеркальную стенку;
* наличие музыкального инструмента (синтезатора), ноутбука и аудиоаппаратуры в кабинетах хореографии;
* помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку);
* костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
* раздевалки для обучающихся и преподавателей;
* зрительный зал корпус №2 ауд. № 201 (305,5 м2).

В Детской школе искусств созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта кабинетов хореографии.

**II. Содержание учебного предмета**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы, учебной нагрузки** | **Распределение по годам обучения** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| Количество недель | 35 | 35 | 35 |
| Недельная нагрузка в часах | 1 | 1 | 1 |
| **Максимальная** учебная нагрузка  (на весь период обучения, в часах) | 45,5 | 45,5 | 45,5 |
| Количество часов на **аудиторные** занятия | 35 | 35 | 35 |
| Количество часов на **самостоятельную** работу | 10,5 | 10,5 | 10,5 |
| Всего: | 136,5 | | |

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учетом индивидуальных способностей учеников с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

*Виды внеаудиторной работы:*

- выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Гимнастика» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени.

1. ***Годовые требования по классам***

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых 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.

**3 класс**

***Цель:*** ознакомление обучающихся сработой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния обучающихся.

***Задачи:***

*-* укрепить общефизическое состояния обучающихся;

- развить элементарные навыки координации;

- развить выворотность ног.

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса**

***1. 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 полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине;*

*в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).*

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

***2. 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; д) «Лягушка" с наклоном вперед.*

***3****. Лежа на спине, подъем ног на 90º по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.*

***3. 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.*

***4. 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."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").*

*5. "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").*

*6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.*

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

*1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90º (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:*

*2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди*

*б) из положения - лежа.*

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

*4. 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.*

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

*1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).*

*2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):*

*3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.*

*4."Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.*

*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 90º по 1 позиции во всех направлениях.*

*2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях*

*4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.*

*5. 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:*

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

***8. Прыжки***

*1.Temps sauté по VI и 1 позициям.*

*2. Подскоки на месте и с продвижением.*

*3. Прыжки с поджатыми ногами.*

**4 класс**

***Цель:*** ознакомление обучающихся сработой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния обучающихся.

***Задачи:***

*- укрепить общефизическое состояния обучающихся;*

*- развить элементарные навыки координации;*

*- развить выворотность ног при помощи специальных упражнений.*

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 класса:**

***1.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;*

***2. 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.*

***3. 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.*

***4. 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.*

***5. 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.*

***6. 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."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 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.*

***8. 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*

**5 класс**

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

***Задачи:***

*- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений.*

*- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.*

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 3 класса**

***1.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.*

***2.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.*

***3.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. 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.*

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

***7. 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. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.*

***8. Прыжки***

*1. Прыжок с разножкой*

*2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.*

*4. Прыжок в шпагат.*

**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;

- 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.

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.

*2. Критерии оценок*

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **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. |
| «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.

**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 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 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 обучающимся 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.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы обучающиеся 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 литературы**

1. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих [Текст]: учебное пособие для студ. спец. учеб. заведений / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2009. - 128 с. + DVD
2. Барышникова, Т.К., Азбука хореографии: Методические указания. [Текст] / Т.К. Барышникова. - СПб.: Респекс, Люкси, 1996. – 252 с.
3. Базарова, Н.П. Азбука классического танца: Первые три года обучения [Текст]: Учебное пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей. - 3-е изд., испр. и доп. - СПб.: Лань, 2006. - 240 с.: ил.
4. Ваганова, А.Я., Основы классического танца: Учебник. [Текст] / А.Я. Ваганова. - Л.: , 1963. – с.
5. Костровицкая, В.С.100 уроков классического танца (с1 по 8 класс) [Текст]: учебное пособие / В.С. Костровицкая. - 3-е изд., испр. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2009. - 320 с.
6. Методика работы с хореографическим коллективом [Текст]: учебно-методическое пособие / Сост. Э.И. Герасимова, КОКК. - Киров, 2010. - 36 с.
7. Мориц, В.Э. Методика классического тренажа [Текст] / В.Э. Мориц, Н.И. Тарасов, А.И. Чекрыгин. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2009. - 384 с.
8. Хавилер, Д. Тело танцора [Текст]: медицинский взгляд на танцы и тренировки / Д. Хавилер. - Выборг: Новое слово, 2007. - 111 с.
9. Хореографическое искусство: вопросы балетоведения и методы учебно-воспитательной работы [Текст]: сборник статей препод. кафедры хореограф. искусства СПб. Гуманитар. универ. профсоюзов. - Киров: Диамант, 2007. - 156 с.

10. Хореографическая педагогика [Текст]: вопросы муз. воспитания, актерского искусства и режиссуры; худож. оформление танца; хореогр. работа с детьми / Гум. ун-т профсоюзов СПБ. - Киров: Диамант, 2007. - 116 с.