

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КАМЫШЛОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА»**

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

**ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
В.00. УП.04. ГИМНАСТИКА**

Камышлов, 2025

СОГЛАСОВАНО:  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГАУДОСО «КДХорШ»  
ПРОТОКОЛ № 9 от 25.08.2025

УТВЕРЖДЕНО:  
ПРИКАЗОМ ДИРЕКТОРА ГАУДОСО  
«КДХОРШ» № 129 ОТ 25.08.2025

Разработчик:

**Я.Н. Пушкарева**, преподаватель хореографических дисциплин ГАУДОСО  
«КДХорШ»

## 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;*
- *Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.*

### **VI. Списки 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 общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. К сожалению, большинство детей не обладают достаточными профессиональными физическими врожденными данными, которые необходимы для обучения на хореографическом отделении, что создает дополнительные трудности при освоении учащимися учебных предметов общеобразовательной программы в области хореографического искусства.

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, развить в детях те физические качества, которые требуются от обучающихся на отделении хореографии, а именно: гибкость, выворотность, правильная осанка, растяжка, сила мышц, прыжок.

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 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**

Срок освоения программы для детей, перешедших в 4 класс образовательного учреждения в возрасте от 10 до 12 лет, составляет 1 год.

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

**Таблица 1**

Срок обучения – 8 лет

Срок обучения/количество часов	4 класс (1-й год обучения)
	Количество часов
Максимальная нагрузка	66 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	33 часа
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	33 часа
Недельная аудиторная нагрузка	1 час
Недельная самостоятельная работа	1 час

**4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:** мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

#### **5. Цели и задачи учебного предмета**

**Цель:** обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, которые развивают гибкость, выворотность, силу, выносливость, быстроту и координацию движений.

##### **Задачи:**

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- создать условия для вовлечения учеников в процесс активного труда;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных;
- формирование у детей мотивации к занятиям хореографией;
- формирование навыка сознательного изучения движений;
- воспитание организованности, дисциплинированности, аккуратности и ответственности;
- комплексное воздействие на общее психофизиологическое развитие детей и вовлечение их в мир хореографического искусства.

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

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

Программа содержит следующие разделы:

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

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

## ***7. Методы обучения***

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

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

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

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

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, шведскими стенками, зеркалами размером 7м x 2м, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.

## **II. Содержание учебного предмета**

**1. Сведения о затратах учебного времени,** предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика», на максимальную,

самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

**Таблица 2**

Срок обучения - 8 лет

	<b>Распределение времени</b>
<b>Класс</b>	<b>4</b>
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33
Количество часов на <b>аудиторные</b> занятия (в неделю)	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	33
Количество часов на <b>самостоятельную</b> работу (в неделю)	1
Общее количество час на внеаудиторную (самостоятельную) работу	33
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2
Общее максимальное количество часов (аудиторные и самостоятельные)	66

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.

Реализация программы по гимнастике обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным урокам по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

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

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

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся

двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику.

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

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

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

**Срок обучения – 8 лет**

**4 класс**

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

**Задачи:**

- формирование навыков координации;
- развитие физических данных детей;
- совершенствование исполнения упражнений, изученных на прошлых годах обучения.

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 4 класса**

**1. Упражнения для стоп**

**1.1 Сгибания стоп с эластичной лентой.**

- Сесть на пол с вытянутыми перед собой ногами.
- На одну из ног накинуть эластичную ленту и слегка натягивать её руками. Колени и спина должны быть прямыми.
- Сгибать и разгибать стопу, повторить на каждую ногу примерно по 20 раз.
- Следить, чтобы лента не соскочила с ноги: она может больно ударить.

**1.2 Упражнение «На сопротивление».**

- Сесть на коврик, выпрямить ноги и накинуть на стопу правой ноги ленту, натянуть её до ощутимого растяжения резинки. Плавно растянуть стопу в направлении от себя, преодолевая сопротивление, вернуться в исходную точку. Повторить на каждую ногу 10–15 раз.

### **1.3 Упражнение «Полосатая точка».**

- Сесть на пол, вытянув ноги перед собой.
- Обмотать ленту петлёй вокруг пальцев обеих ног, держа концы в руках.
- Медленно направить стопы, упираясь в ленту сопротивления, затем вернуться в нейтральное положение.

## **2. Упражнения на выворотность**

**2.1** Сесть на пол с прижатыми к груди коленями, а пальцы ног держать руками. Наклоняя корпус вниз, пытаться распрямить ноги, держа стопы при этом в выворотном состоянии (как в I позиции). Не спеша вернуться в исходное положение.

**2.2** Сесть на пол, ноги соединить стопами, а колени опустить по краям (поза лягушки). Соединённые стопы максимально близко подвести к паху. Корпус тела при этом можно наклонить вперёд.

**2.3** Лечь на живот, свести стопы подошвами и притянуть их к паху. При этом спина максимально прогибается и тянется вверх.

**2.4** Лечь на спину, вытянуть ноги и повернуть их внутренней стороной наружу (выворотно). Руки открыть в стороны и положить на уровне плеч. На счёт раз-два одну ногу, сгибая в колене (другая вытянута и выворотная), подтянуть как можно выше к плечу. На счёт три-четыре зафиксировать это положение. Колено положить на пол, пальцы ног вытянуть. На счёт раз-два медленно выпрямить ногу и вернуть в исходное положение. На счёт три-четыре расслабиться. То же самое проделать с другой ноги. Упражнение повторить 4–8 раз.

## **3. Упражнения на гибкость вперед**

### **3.1 Упражнения с лентой:**

– Исходное положение: Сядьте на пол вытянув ноги. Спина прямая. Надежно зацепите ленту вокруг стоп. Обхватите петлю на удобном для вас уровне. На выдохе очень плавно потяните петлю к себе, разворачивая мыски ног в вашу сторону. Старайтесь растянуть икроножные мышцы. Держите спину прямо и не сгибайте колени. Следующий этап упражнения. Обхватите петлю ближе к ступням. Стопы здесь выполняют только функцию фиксации петли. Плавно на выдохе наклоните грудную клетку к ногам. Сфокусируйтесь на растяжении подколенных сухожилий. Не округляйте спину и шею. Вытягивайте позвоночник.

– Исходное положение: Сядьте на пол вытянув ноги. Закрепите петлю вокруг стопы одной ноги, чтобы она не соскользнула. Лягте на спину. Поднимите выпрямленную ногу и обхватите петлю двумя руками как можно ближе к ступне. На выдохе плавно потяните петлю к себе притягивая ногу к груди насколько это возможно. Ступня расслаблена. Колено не сгибайте. Проделайте упражнение с другой ногой.

**3.2 «Складочка»** по I позиции с обхватом рук за стопы в натянутом и сокращённом положении. Колени вытянуты, живот кладётся на ноги, руками держатся за пятки, спина вытянута вдоль ног. Повторить 8 раз.

**3.3 «Сорванный цветок»** – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону. Медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник, наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая. Выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, потянуться. То же на другую ногу. 3–4 раза на каждую ногу.

#### **4. Упражнения на гибкость назад**

**4.1 Упражнение «Пружинка».** Исходное положение – стоя лицом к мячу, руки вдоль туловища, ноги врозь. Поднять мяч вверх, опустить руки с мячом и отвести их назад-влево (вправо), ноги в коленях согнуть. Поднять руки вверх, выпрямить ноги, опустить мяч на пол. Повторить 6–7 раз.

**4.2 Упражнение «Перекаты для позвоночника».** Сесть на мяч, медленно шагать вперёд, пока он не окажется под лопатками. Прогнуться назад, раскрывая грудную клетку, затем вернуться в исходное положение. Сделать 2–3 подхода по 15–20 повторений.

**4.3 «Колечко».** Лёжа на животе, опереться на вытянутые прямые руки и тянуть пальцы ног к голове, визуально создавая форму кольца. Сделать 3 повтора по 5 секунд в зафиксированном положении.

**4.4 «Корзинка».** Лёжа на животе, руками тянуться назад и обхватывать ноги с внешней стороны за голень. В этом положении спина прогибается, плечи и голова поднимаются, а ноги слегка выпрямляются по направлению к потолку.

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

**5.1 «Уголок»** из положения лежа.

**5.2** Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в 1 позицию.

**5.3** Лежим на спине. Одновременное поднятие корпуса и правой ноги, стопа вытянута, опустились. Одновременное поднятие корпуса и левой ноги, стопы вытянута, опустились. Выполнять, поочередно меняя ноги.

**5.4** Лежим на спине. Ноги подняты в потолок, стопы на себя, поясница прижата к полу. Отрывая лопатки от пола, тянемся руками к пальцам ног. Подниматься, чуть задерживаясь в верхней точке, опускаться. Выполнять в быстром темпе.

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

**6.1** Лежа на животе. Ноги по 1 позиции, стопы на себя, прижаты к полу. На 2 счета поднимаем спину, руки в 3 позиции, на 2 счета опускаем.

**6.2** Лежа на животе. Одновременное поднятие корпуса и вытянутых ног, руки вытянуты вперед. (2 счета наверх, 2 счета вниз).

**6.3** Лежа на животе. Руки и ноги подняты на пол, зафиксировали положение, руки прямые, вытянуты вперед. Выполняем одновременное поднятие противоположной руки и ноги. Выполняем поочередно.

**6.4** Одновременно с поднятием корпуса, ноги раскрываются как можно шире, лежа на полу. Стопы вытянуты. Колени не сгибать. (2 счета наверх, 2 счета вниз).

**6.5** Спина поднята над полом, положение зафиксировано. Руки вытянуты вперед. Ноги приподнимаются над полом и имитируют плавание (верх/низ). Выполнять в быстром темпе. (1 минуту)

## **7 Упражнения на развитие шага**

**7.1** Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

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

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

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

**7.5** 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. Прodelать все в обратном порядке.

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

## **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 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 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*

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

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

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

**Таблица 3**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)

3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

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

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании 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 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.

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

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004