

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«Детская музыкальная школа имени М.П.Мусоргского»
(ГБУДО г. Москвы «ДМШ им. М.П.Мусоргского»)

ОДОБРЕНА

Педагогическим советом
Государственного бюджетного
учреждения дополнительного образования
города Москвы «Детская музыкальная
школа имени М.П. Мусоргского»
Протокол от 09.06.2026 г. №5

УТВЕРЖДЕНА

приказом Государственного бюджетного
учреждения дополнительного образования города
Москвы «Детская музыкальная школа имени
М.П.Мусоргского»
от 09.06.2026 г. №15/26

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

ПРОГРАММА

**Предметная область
В.00. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ
В.00.УП.01. КЛАССИЧЕСКИЙ
ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00EF26CC3E5E55AF0EA61CA9578F22DBEF
Действителен с 15.07.2025 по 08.10.2026
Владелец ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
"ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
М.П.МУСОРГСКОГО"

Москва 2026 г.

Разработчик: **И.Е.Барашина**, заместитель директора по учебной работе Орловской детской хореографической школы, преподаватель, заслуженный работник культуры Российской Федерации

С.В.Паршина, преподаватель Детской хореографической школы «Фуэте»

Главный редактор: **И.Е.Домогацкая**, генеральный директор Института развития образования в сфере культуры и искусства, кандидат педагогических наук

Технический редактор: **О.И.Кожурина**, преподаватель Колледжа имени Гнесиных Российской академии музыки имени Гнесиных

Рецензенты:

Н.В. Заигрова, заведующая кафедрой хореографии, доцент Рязанского заочного института филиала Московского государственного университета культуры и искусства

И.И.Каткасова, художественный руководитель Краснодарского хореографического училища (техникума)

Г.Ю.Ульянова, директор Краснодарского хореографического училища (техникума)

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

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе. Программа учебного предмета «Классический партерный экзерсис» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

На уроке дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Упражнения на полу выполняются в положении, разгружающем позвоночник (лежа на спине и животе при вытянутых ногах) . Активные упражнения на полу выполняются учениками самостоятельно, без приложения дополнительных внешних усилий. Активно-пассивные упражнения делаются с помощью другого ученика.

Исполняя движения лежа на полу, ученик не испытывает такие нагрузки, которые испытывает человек в вертикальном положении, поэтому может максимально сосредоточить внимание на мышечных ощущениях и выполнить упражнения грамотно по правилам классического танца с предельно вытянутыми и выворотными ногами.

Упражнения на полу позволяют с наименьшей затратой энергии повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок и нарастить силу мышц.

Занятия классическим партерным экзерсисом наилучшим образом подготавливают ученика к занятиям классическим танцем, а также способствуют исправлению некоторых индивидуальных физиологических недостатков, помогают выработать выворотность ног, шаг и развить гибкость.

Музыкальное оформление урока, воспитывая художественный вкус ученика, должно соответствовать темпу и характеру исполняемых движений, давать эмоциональный посыл для повышения работоспособности ребенка.

Цель и задачи учебного предмета

Цель - обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, способствующих успешному освоению технически сложных движений и формированию балетной осанки.

Задачи

обучающие:

- ✓ умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- ✓ умение распределять движения во времени и пространстве;
- ✓ владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса и укрепления мышечного аппарата;
- ✓ навыки координации движений;

развивающие:

- ✓ знание анатомического строения тела;
- ✓ знание приемов правильного дыхания;

воспитательные:

- ✓ формирование ясного представления о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Место учебного предмета в структуре образовательной программы. Учебный предмет В.00УП.01 «Классический партерный экзерсис» входит в вариативную часть дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество», в предметную область «Хореографическое исполнительство».

Срок реализации учебного предмета 3 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Классический партерный экзерсис»:

Срок обучения – 3 года

Таблица 1

<i>Срок обучения/количество часов</i>	<i>Количество часов</i>
Максимальная нагрузка	165
Количество часов на аудиторную нагрузку	165
Количество часов на внеаудиторную ¹ (самостоятельную) работу	0
Недельная аудиторная нагрузка	2
Недельная самостоятельная работа	0
Консультации (за 3 года)	0

¹ К **внеаудиторной работе** относится выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.

Форма проведения учебных аудиторных занятий - мелкогрупповая (от 4 до 7 человек) и групповая (от 8 до 30 человек) Рекомендуемая продолжительность урока 40 минут.

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

Программа содержит следующие разделы:

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

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы - «Структура и содержание учебного предмета».

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).

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

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета. Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории (балетные залы), предназначенные для реализации учебного предмета «Классический партерный экзерсис», оснащаются пианино/роялями. Площадь балетных залов должна быть не менее 40 кв.м., иметь пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол или специализированное (линолеумное) покрытие), зеркала размером 7м x 2м на

одной стене. Также необходимо наличие раздевалок для переодевания и душевых для обучающихся и преподавателей.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Классический партерный экзерсис», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

Срок обучения – 3 года

<i>Класс</i>	<i>Количество часов</i>		
	3	4	5
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	2	1
Количество часов на самостоятельную работу (в неделю)	0	0	0
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2	2	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные и самостоятельные)	66	66	33

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

СРОК ОБУЧЕНИЯ – 3 ГОДА

1-й год обучения

Тема 1. Разогрев

Различные шаги:

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- на пятках;
- спортивный марш;
- галоп с продвижением в сторону;
- подскоки.

Повороты и наклоны головы:

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой.

Упражнения для рук:

- круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой;
- упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад;
- «ножницы» и «замок».

Повороты и наклоны корпуса:

- вперед, назад, вправо, влево.

Тема 2. Упражнения для стоп

Лежа на полу:

- сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции (см. Приложение I);
- сократить и вытянуть стопы по I выворотной позиции (см. Приложение II);
- сократить и вытянуть стопы по II выворотной позиции (см. Приложение III);
- все упражнения повторить лежа на животе (en dedan).

Тема 3. Упражнения на развитие выворотности и укрепления внутренних мышц бедра

Лежа на спине:

- развороты ног во второй позиции en dehor и en dedan (см. Приложение IV)
- passé разными ногами с pour le pied (см. Приложение V)
- «лягушка» (см. Приложение VI).

Все упражнения повторить лежа на животе en dedan.

Тема 4. Упражнения на развитие гибкости и укрепления мышц спины

Лежа на животе:

- «колечко»;
- «корзиночка» - на счет 4 отпустить ноги и сохранить заданную позу на 4 счета;
- «лодочка» - раскачивание.
- «Кошечка»;
- «Мостик» из положения стоя на коленях;
- наклоны к ногам из положения сидя, сильно прижаться корпусом и зафиксировать положение «замочек» на 4 счета.

Тема 5. Упражнения на развитие шага

Сидя на шпагате port de bras вперед и к ногам (см. Приложение XIV);

- grand battement вперед лежа на спине;
- grand battement в сторону;
- grand battement назад и в сторону лежа на животе.

Тема 6. Упражнения для укрепления брюшного пресса

- из положения лежа на спине сесть и опуститься в исходное положение;
- из положения лежа на спине сесть, одновременно раскрывая ноги в шпагат (см. Приложение V);
- из положения лежа на спине сесть, наклониться к ногам, принять исходное положение, поднять вытянутые ноги на 90 градусов и опустить их на пол за голову, вернуться в исходное положение (см. Приложение XX);
- лежа на спине выполнить упражнение «ножницы» в выворотном положении.

Тема 7. Растяжка

- из положения лежа на спине сесть одновременно раскрыть ноги в шпагат, далее лечь на живот и медленно перевести ноги в положение «лягушка», сделать port de bras назад, затем плавно вернуться в исходное положение;
- сидя на полу в положении «лягушка», взять правой рукой правую ногу за пятку и поднять ее на 90 градусов с максимально вытянутым коленом, повторить другой ногой.

2-й год обучения

На втором году обучения увеличивается физическая нагрузка обучающихся за счет количества выполняемых упражнений, их усложнения, комбинирования и ускорения темпа. Координация выполняемых движений становится более сложной, добавляются упражнения с предметами.

Тема 1. Разогрев

Различные шаги:

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- на пятках;
- спортивный марш;
- галоп с продвижением в сторону;
- подскоки.

Повороты и наклоны головы:

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой.

Упражнения для рук:

- круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой;
- упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад;
- «ножницы» и «замок».

Повороты и наклоны корпуса:

- вперед, назад, вправо, влево.

Тема 2. Упражнения для стоп

Лежа на полу:

- сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции (см. Приложение I);
- сократить и вытянуть стопы по I выворотной позиции (см. Приложение II);
- сократить и вытянуть стопы по II выворотной позиции (см. Приложение III);
- все упражнения повторить лежа на животе (en dedan).
- battement tendu с pour le pied вперед и в сторону лежа на спине, а также назад и в сторону лежа на животе.

Тема 3. Упражнения на развитие выворотности и укрепления внутренних мышц бедра

Лежа на спине:

- развороты ног во второй позиции en dehor и en dedan (см. Приложение IV)
 - passé разными ногами с pour le pied (см. Приложение V)
 - «лягушка» (см. Приложение VI).
- Все упражнения повторить лежа на животе en dedan.
- demi rond на 45 градусов с pour le pied по 1 позиции, en dehor и en dedan на спине, а также лежа на животе;
 - «лягушка» на спине - пятками приподнять ноги (см. Приложение XVII), повторить лежа на животе;
 - developpe вперед на 90 градусов с demi rond;
 - повторить en dedan лежа на животе (см. Приложение X).

Тема 4. Упражнения на развитие гибкости и укрепления мышц спины

Лежа на животе:

- «колечко»;
 - «корзиночка» - на счет 4 отпустить ноги и сохранить заданную позу на 4 счета;
 - «лодочка» - раскачивание.
- «Кошечка»;*

«Мостик» из положения стоя на коленях;

- наклоны к ногам из положения сидя, сильно прижаться корпусом и зафиксировать положение «замочек» на 4 счета.

- лежа на животе в упоре на локтях выполнить grand battement сокращенными стопами.

Тема 5. Упражнения на развитие шага

Сидя на шпагате port de bras вперед и к ногам (см. Приложение XIV);

- grand battement вперед лежа на спине;

- grand battement в сторону;

- grand battement назад и в сторону лежа на животе;

- grand battement в сторону 2 раза, раскрыть ноги в шпагат в невыворотном положении 2 раза, повторить другой ногой (см. Приложение XIII).

Тема 6. Упражнения для укрепления брюшного пресса

- из положения лежа на спине сесть и опуститься в исходное положение;

- из положения лежа на спине сесть, одновременно раскрывая ноги в шпагат (см. Приложение V);

- из положения лежа на спине сесть, наклониться к ногам, принять исходное положение, поднять вытянутые ноги на 90 градусов и опустить их на пол за голову, вернуться в исходное положение (см. Приложение XX);

- лежа на спине выполнить упражнение «ножницы» в выворотном положении;

- из положения лежа на спине сесть одновременно поднять ногу вперед, вернуться в исходное положение (см. Приложение XV);

- выполнить это упражнение лежа на животе en dedan;

- из положения лежа на спине сесть, одновременно поднять одну ногу вперед, а другую отвести в сторону (см. Приложение XVI).

Тема 7. Растяжка

- из положения лежа на спине сесть одновременно раскрыть ноги в шпагат, далее лечь на живот и медленно перевести ноги в положение «лягушка», сделать port de bras назад, затем плавно вернуться в исходное положение;

- сидя на полу в положении «лягушка», взять правой рукой правую ногу за пятку и поднять ее на 90 градусов с максимально вытянутым коленом, повторить другой ногой.

3-й год обучения

Тема 1. Разогрев

Различные шаги:

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- на пятках;
- спортивный марш;
- галоп с продвижением в сторону;
- подскоки.

Повороты и наклоны головы:

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой.

Упражнения для рук:

- круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой;
- упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад;
- «ножницы» и «замок».

Повороты и наклоны корпуса:

- вперед, назад, вправо, влево.

Тема 2. Упражнения для стоп

Лежа на полу:

- сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции (см. Приложение I);
- сократить и вытянуть стопы по I выворотной позиции (см. Приложение II);
- сократить и вытянуть стопы по II выворотной позиции (см. Приложение III);
- все упражнения повторить лежа на животе (en dedan).
- battement tendu с pour le pied вперед и в сторону лежа на спине, а также назад и в сторону лежа на животе.

Тема 3. Упражнения на развитие выворотности и укрепления внутренних мышц бедра

Лежа на спине:

- развороты ног во второй позиции en dehor и en dedan (см. Приложение IV)
- passé разными ногами с pour le pied (см. Приложение V)
- «лягушка» (см. Приложение VI).

Все упражнения повторить лежа на животе en dedan.

- demi rond на 45 градусов с pour le pied по 1 позиции, en dehor и en dedan на спине, а также лежа на животе;
- «лягушка» на спине - пятками приподнять ноги (см. Приложение XVII), повторить лежа на животе;

- developpe вперед на 90 градусов с demi rond;
- повторить en dedan лежа на животе (см. Приложение X);
- постепенно, раскрывая ноги из 1-й позиции в шпагат поворачивать их в en dedan и en dehor (см. Приложение XVIII);
- из положения «лягушка» раскрывать ноги в шпагат и возвращать в исходное положение поочередно с вытянутыми и сокращенными стопами;
- developpe с passé в сторону (см. Приложение XXI).

Тема 4. Упражнения на развитие гибкости и укрепления мышц спины

Лежа на животе:

- «колечко»;
- «корзиночка» - на счет 4 отпустить ноги и сохранить заданную позу на 4 счета;
- «лодочка» - раскачивание.
- «Кошечка»;
- «Мостик» из положения стоя на коленях;
- наклоны к ногам из положения сидя, сильно прижаться корпусом и зафиксировать положение «замочек» на 4 счета.
- лежа на животе в упоре на локтях выполнить grand battement сокращенными стопами.

Тема 5. Упражнения на развитие шага

- Сидя на шпагате port de bras вперед и к ногам (см. Приложение XIV);
- grand battement вперед лежа на спине;
 - grand battement в сторону;
 - grand battement назад и в сторону лежа на животе;
 - grand battement в сторону 2 раза, раскрыть ноги в шпагат в невыворотном положении 2 раза, повторить другой ногой (см. Приложение XIII);
 - лежа на спине выполняем developeppe passé в сторону, принимаем исходное положение, затем делаем «лягушку», раскрываем ноги в шпагат, возвращаемся в исходное положение (см. Приложение XXIV);
 - повторить упражнение лежа на животе en dedan.

Тема 6. Упражнения для укрепления брюшного пресса

- из положения лежа на спине сесть и опуститься в исходное положение;
- из положения лежа на спине сесть, одновременно раскрывая ноги в шпагат (см. Приложение V);
- из положения лежа на спине сесть, наклониться к ногам, принять исходное положение, поднять вытянутые ноги на 90 градусов и опустить

их на пол за голову, вернуться в исходное положение (см. Приложение XX);

- лежа на спине выполнить упражнение «ножницы» в выворотном положении;
- из положения лежа на спине сесть одновременно поднять ногу вперед, вернуться в исходное положение (см. Приложение XV);
- выполнить это упражнение лежа на животе en dedan;
- из положения лежа на спине сесть, одновременно поднять одну ногу вперед, а другую отвести в сторону (см. Приложение XVI);
- из положения лежа на спине встать с одновременным подъемом ноги вперед, вернуться в исходное положение, повторить еще один раз, а затем сделать «уголок» два раза (см. Приложение XXII);
- повторить упражнение лежа на животе en dedan.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Результатом освоения программы «Хореографическое творчество» в предметной области «Классический партерный экзерсис» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- 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

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета «Классический партерный экзерсис» 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, зачеты, устные опросы, просмотры и тестирования.

Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

По завершении изучения предмета «Классический партерный экзерсис» 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 на основании федеральных государственных требований.

Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, включающие контрольные уроки, тесты и методы контроля, позволяющие ценить приобретенные знания, умения и навыки. По окончании полугодий учебного года по предмету «Классический партерный экзерсис » выставляются оценки.

Критерии оценок разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением также самостоятельно.

<i>Оценка</i>	<i>Критерии оценивания выступления</i>
5 («отлично»)	технически качественное и результативное исполнение упражнений, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение упражнений с небольшими недочетами
3 («удовлетворительно»)	исполнение упражнений с большим количеством ошибок, а именно: слабый мышечный аппарат, плохая осанка, отсутствие гибкости корпуса и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия физических природных данных, невыполнение домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения движений 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 результаты обучающегося.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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 индивидуальных 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.

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная учебно-методическая литература

1. Ваганова А. Основы классического танца. - СПб.: Лань, 2007.
2. Васильева Т. Балетная осанка: Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. - М., 1993.
3. Вихрева Н. Экзерсис на полу. - М.: МГАХ, 2004.
4. Левин М. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.

