**Министерство культуры Свердловской области**

**государственное автономное учреждение**

**дополнительного образования Свердловской области**

**«Детская школа искусств города Серова»**

**(ГАУ ДО СО «ДШИ г. Серова»)**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ**

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**«ГРАЦИЯ»**

**По учебному предмету**

**«Гимнастика»**

**Срок реализации 9 месяцев**

**г. Серов**

**2022 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| Принято Педагогическим советом ГАУ ДО СО «ДШИ г. Серова»Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_2022г.  |  Утверждено Приказом директора ГАУ ДО СО «ДШИ г. Серова»   И.В.Вепревой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_2022г.  |

**Разработчик:**

Городилова Л.А. – преподаватель хореографических дисциплин высшей квалификационной категории ГАУ ДО СО «ДШИ г. Серова

**Рецензент:**

Соколова Жана Александровна – преподаватель хореографических дисциплин «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**

**VII. Приложение**

 **I. Пояснительная записка**

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» составлена на основе учебников «Музыка и движение», авторы составители: С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина; «Азбука хореографии» Т. Барышниковой; Т. И. Васильевой «Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей» с учетом «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.

На занятиях по ритмике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

 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.

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

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в возрасте 5 лет, составляет 2 года. Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в возрасте 6 лет, составляет 1 год.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы, нагрузки, аттестации | Затраты учебного времени | Всего часов |
| Год обучения | 1 | 2 |  |
| Полугодия | 1 | 2 | 1 | 2 |  |
| Количество недель | 16 | 20 | 16 | 20 |  |
| Аудиторные занятия | 32 | 40 | 32 | 40 | 72 |
| Максимальная нагрузка | 32 | 40 | 32 | 40 | 72 |

Занятия проводятся два раза в неделю. Рекомендуемая длительность занятий – 30-40 минут. Перемена - 10 минут.

1. ***Форма проведения учебных аудиторных занятий:***

Занятия проводятся в групповой форме, наполняемость группы до 16 человек.

 ***Цели и задачи учебного предмета***

 **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.

 ***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).
1. ***Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Гимнастика»***

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

Учебные аудитории для групповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, зеркалами, для проведения занятий необходимы гимнастические коврики и музыкальный инструмент.

**II. Содержание учебного предмета**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год обучения | 1 | 2 |
| Продолжительность учебных занятий(в неделях) | **36** | **36** |
| Количество часов на аудиторные занятия (в неделю) | **2** | **2** |
| Общее максимальное количество часов по годам | 72 | 72 |

 ***Требования по полугодиям 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.

***Срок обучения 1 год***

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

***Задачи:***

*- укрепление общефизического состояния учащихся;*

*- развитие элементарных навыков координации;*

*- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;*

 **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 года обучения:**

***1.Упражнения для стоп***

***2. Упражнения на выворотность***

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

***4. Развитие гибкости назад***

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

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

***7. Упражнения на развитие шага***

***8. Прыжки***

***Срок обучения 2 года***

***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.*

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 года обучения**

***1.Упражнения для стоп***

***2.Упражнения на выворотность***

***3.Упражнения на гибкость вперед***

***4. Развитие гибкости назад***

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

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

***7. Упражнения на развитие шага.***

***8. Прыжки***

**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 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 дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства «Грация»

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***

|  |  |
| --- | --- |
| **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) |

В целях дифференциации оценки могут быть выставлены со знаком «+» и «-». Оценки 3(удовлетворительно») и 2 (неудовлетворительно) не выставляются.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

 Оценки выставляются по окончании каждого полугодия 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.

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

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

**Приложение**

Физические данные включают два понятия: физические качества и физические способности.

**Под физическими способностями** понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обусловливает эффективность выполнения двигательных действий, среди них: выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений.

 Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные – социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности.

Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей – через выполнение двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном воспитании физических качеств.

Существуют физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности, среди которых: выворотность, подъём стопы; ширина, высота и легкость шага (сила ног) – «балетный шаг»; гибкость и сила; координация, выносливость и ловкость. Помимо выше перечисленного, очень важны для танцора такие физические качества как пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни – подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Среди врожденных природных качеств у ребенка важны также: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

Рассмотрим подробнее данные понятия природных физических данных и природных качеств.

**Выворотность.**

«Выворотность ног — это способность развернуть ноги (бёдра, голень и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повёрнуты своей внутренней стороной наружу. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм, поэтому требование хорошей выворотности ног – безусловная необходимость для будущего исполнителя.

Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

***Для развития выворотности*** в партерной гимнастике используют следующие упражнения:

* **книжечка,** когда стопы в сокращенном положении разводятся в сторону так, чтобы коснуться, пола, при этом работают не только стопы, но и вся нога в целом;
* ***лягушка*** из положения сидя - ребенок помогает себе руками развести колени как можно шире и положить их на пол, и здесь в процесс раскрытия вовлечена вся нога;
* **лягушка лежа на животе.** Это упражнение более сложно для выполнения детьми, у которых нет сильной природной выворотности суставов. Упражнение выполняется с помощью педагога.

**Подъем стопы.**

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в танцах играет ещё и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы два продольных свода: внутренний и наружный. Внутренний (рессорный) имеет высоту 5 – 7 см, наружный (опорный) около 2 см. Стопа имеет поперечный свод.

Подъём стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма зависит от строения и эластичности её связок. Различают три формы подъёма стопы: высокий, средний и маленький. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Уплощение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографией. При небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировках возможно улучшение сводов стоп.

Любой комплекс начинается с работы стоп, с разогрева мышц и связок ноги ребенка. Ни в одном из движений не бывает расслабленной стопы, они либо натянуты, либо сильно сокращены. Все упражнения партерной гимнастики несут в себе в той или иной мере нагрузку на стопы. Это помогает ребенку приобрести привычку «тянуть пальцы» при выполнении движений автоматически и сокращает количество травм, которые можно получить в танце, наступая на расслабленную ногу.

**«Балетный шаг» –** ширина, высота, лёгкость шага (сила ног).

Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего ребёнка, он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и предает большую выразительность позам и движениям. Легкость в прыжках сразу рождает поэтические ассоциации, образные сопоставления. Выработке лёгкости шага в партерной гимнастике также уделяется существенное внимание.

Все упражнения, выполняемые по методике стрейчинга, несут в себе функцию развития «балетного шага». Немалую роль в этом играют, в том числе, и силовые упражнения, развивающие мышцы ног, которые, как правило, выполняются в положении лежа. В этом положении ребенку проще удерживать ноги. За счет выполнения силовых упражнений укрепляются мышцы ног и брюшного пресса, подготавливая юного танцора к работе у станка.

**Гибкость тела.** Это одно из главных «профессиональных» требований к тем, кто собирается заниматься каким-либо видом танца. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Наклон корпуса вперёд и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, икроножных, подколенных и тазобедренных мышц, а также связок.

При хорошей гибкости тела любые наклоны выполняются свободно. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, уменьшает возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами.

Упражнения для развития гибкости выполняются лежа на животе, когда все мышцы достаточно разогреты и пластичны. При помощи рук в упражнениях «змея» и «кольцо» ребенок старается как можно выше поднять корпус над полом, а в упражнении «бабочка» уже используя запас гибкости, включаются в работу мышцы спины.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

Таким образом, гибкость – это показатель пластичности и эластичности тела исполнителя. Она умножают выразительность телодвижений в танце, способствуя тем самым созданию сценического образа.

**Сила и выносливость.**Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Неодинаковое растяжение мышечных волокон при разных исходных позах человека влияет на величину силы действия. Чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера [18].

При правильном и четком исполнении всех элементов партерной гимнастики тело без дополнительных нагрузок приобретает необходимые силовые навыки.

**Выносливость.** Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок.

**Координация движений.** Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанка и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

При разработке комплексов упражнений партерной гимнастики следует отдельное внимание уделить именно аспекту развития координации. Для этой цели служат любые упражнения, где задействованы не только мышцы ног, но и работа рук. А так же поочередное натяжение – сокращение стоп, выполняемое одновременно, как отдельно, так и в рамках любого другого упражнения.

**Музыкальность.** Музыкальность включает в себя музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность.

Комплексы упражнений в партерной гимнастике разделяются на 3 вида по исходному положению: сидя, лежа на спине, лежа на животе. Далее рассмотрим каждый из них

**Комплекс № 1. Упражнение на развитие мышц ног, координацию.**

Основную нагрузку при выполнении танцевальных движении несут на себе мышцы ног, поэтому им и уделяется повышенное внимание. Упражнения данного комплекса помогают ребенку научиться владеть мышцами разных отделов и всей ноги. Начиная движения с работы стоп, постепенно включаются коленный и тазобедренный суставы, а частая смена движения и игровые элементы исполнения помогают не угаснуть детскому вниманию.

Музыкальное сопровождение 2/4 позволяет держать четкий ритм исполнения и привносит движениям отрывистый сильный характер.

***В комплекс входят следующие упражнения: «паровоз», «гусеница»*** (выполняется только после овладения навыком паровоза), ***«зайчик», «книжка», «крестики», «балерина идет по лестнице»*** (сгибание ног в коленях попеременно), ***«солнышко просыпается»*** (сгибание ног в коленях одновременно, удерживая ноги под коленями», ходьба попеременно на пальчиках и пятках, удерживая ноги под коленями, ***быстрый бег, уголок, самолет*** (выполняется после овладения навыком уголка), ***подсвечник*** (выполняется после овладения навыком самолета). Общей чертой в этих упражнениях-играх то, что они все используются для развития мышц ног, но каждое на свой отдел.

***«Солнышко».***

Исходное положение (И.П.) - ноги вытянуты вперед, руки в сторону, носки натянуты.

На первый такт дети подтягивают к себе колени, касаясь пола натянутыми пальцами ног, обнимают их руками, голову наклоняют так чтобы получился комочек.

На второй такт резко выпрямляются, возвращаясь в исходное положение. Движение повторяется 4 раза. Можно усложнить и чередовать выпрямление ног вперед и разведение их в сторону, в этом случае у солнышка будет больше лучиков, а движение повториться 8 раз.

Особое внимание при выполнении этого комплекса следует обращать на удержание прямой спины, на вытянутость стоп и колен (где это необходимо).

Комплекс № 2. **Упражнение на растяжку ножных связок, пластичность рук, координацию движений.**

***Комплекс включает следующие упражнения: «Лебедь», «Замочек», «Складочка», «Лягушка», «Цветочек», « Рыбка», «Кукла», «Гости», «Потягивание за конфеткой», «Шалунишка», «Перекат»*** (включается в комплекс не сразу).

Комплекс сопровождается музыкальным размером ¾, что позволяет мягко выполнять движения, почувствовать натяжение связок.

Отличительной особенностью данного комплекса является включение в него упражнений, не несущих в себе нагрузку на какую-либо группу мышц, а развивающих пластичность и координацию движений, такие как «Цветочек» и «Рыбка»

Особое внимание при выполнении данного комплекса упражнений следует обращать на вытянутость (сокращение) стоп и колен, выворотность ног, прямую спину.

Рассмотрим подробно упражнение ***«Замочек».***

И.П. - ноги вытянуты вперед, стопы сильно сокращены, руки вытянуты над головой и скреплены в замок. На счет раз первого такта плавно наклониться вперед, и «одеть» скрепленные руки на сокращенные стопы. Голову положить на выпрямленные колени. Удерживать положение один такт. На счет раз третьего такта вернуться в исходное положение. Четвертый такт – пауза.

**Комплекс №3. Упражнения на силу мышц ног, спины, живота.**

***В комплекс входят упражнения: «Дирижер» (махи ногами), «Художник», «Вверх по лесенке - вниз на лифте», «Велосипед» (при освоении навыка крутить педали вперед, учимся ездить назад), «Ножницы», «Качалочка», «Березка». Этот комплекс выполняется лежа на спине.***

Основная задача этого комплекса состоит в подготовке мышц пресса, которые помогают не только удерживать живот, но и участвуют в процессе подъема ноги на 90 градусов и выше.

Для данного комплекса подходят произведения с музыкальным размером 2/4 и 4/4, т.к. здесь чередуются резкие и плавные движения.

Например, упражнение ***«Вверх по лесенке - вниз на лифте»***

 И.П. - лежа на спине стопы сокращены, ноги натянуты, руки опущены вдоль корпуса (или лежат под головой). На счет раз первого такта начинаем совершать поступательные движения поочередно каждой ногой, имитируя ходьбу по лестнице. Поднимаемся в течение 2х тактов. На счет «Четыре - И» второго такта попадаем на последний этаж и «садимся в лифт» (вытягиваем стопы). На счет «Раз» третьего такта медленно и плавно начинаем опускать ноги, движение занимает третий и четвертый такты. На последнее «И» стопы вновь сокращаются, и движение повторяется сначала.

Основная задача ребенка не только физически правильно исполнить упражнение, но и распределить движение музыкально таким образом, что бы не оставалось «лишней» музыки или чтобы ее не хватало.

Особое внимание при выполнении следует обращать на вытянутость стоп, ног, корпуса.

**Комплекс № 4. Упражнение на гибкость, силу рук, укрепление мышц живота.**

***Комплекс составляют 9 упражнений: «Змея», «Кольцо», «Бабочка», «Лягушка», «Лодочка», «Корзиночка», «Вазочка», «Маленький мостик», «Большой мостик».***

В данном комплексе поступательно исполняются только 5 движений остальные идут «особняком», выполняясь без музыки. Музыкальное сопровождение ¾, движение плавные, размерные, темп спокойный, поскольку основная нагрузка идет на позвоночник и мышцы спины.

Например, ***упражнение «Змея».***

И.П. - лежа на животе, руки поставлены около плеч, с упором ладонями в пол. На счет «Раз», упираясь руками в пол, корпус прогибается назад как можно выше. При этом издается шипение, как у змеи. Три такта удерживаемся в данном положении. На счет «Раз» четвертого такта опуститься в И.П.

Особое внимание при выполнении следует обращать на соединение пяток. При выполнении упражнений « Корзиночка», «Вазочка», «Мостик» подсказкой и стимулом для правильного и красивого исполнения их являются слова педагога. Например:

«С корзиночкой мы идем за ягодами или грибами, значит, она должна быть с крепкой ручкой, т.е. вы обязательно должны достать вытянутыми пальцами ног до головы», или «Вазочку вы делаете для розы с длинным стеблем, а значит, у нее должны быть высокие бортики, это значит, что они должны, взяв себя за ноги, приложив усилия, вытянуться наверх.

**Комплекс №5. Упражнения на работу всех групп мышц, развитие музыкальности, координации и чувства ритма.**

Комплекс содержит три упражнения: ***«Кошечка», «Стойкий солдатик» и «Неваляшка».***

Упражнение выключает в себя движения, исполняемые стоя на коленях. Основной особенностью является исполнения каждого движения под свою музыку, но при этом переходя от одного к другому с небольшой паузой.

***«Кошечка»*** И.П. Стоя на коленях, упираемся руками в пол, имитируя стойку кошки. Музыкальный размер 2/4. На счет «Раз» первого такта выгибаем спину дугой и шипим. Второй такт возвращаемся в И.П. На счет «Раз» третьего такта отклоняемся на пятки, руки вытягиваем и говорим «Мяу» Четвертый такт возвращаемся в И.П. Движения повторяются четыре раза.

На вторую часть музыки, сидя на коленях «умываем мордочку лапками» попеременно каждой рукой. Что занимает 4 такта. И на остаток музыки стоя на коленях царапаемся, совершая резкие движения руками перед собой.

**Комплекс № 6 Упражнения на растяжку.**

Это единственный комплекс, который можно исполнять без музыки. Он содержит в себе элементы гимнастики: полушпагат, статуэтка, крылатая статуэтка, шпагат и веревочка.