

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ИМ. М.Г. ЭРДЕНКО №1»**

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

**Предметная область
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

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

Принято педагогическим советом МБУ ДО «Детская школа искусств им. М.Г.Эрденко №1» Протокол №1 от « 29 » августа 2025 года	Утверждено Приказ №262-од от « 29 » августа 2025 года
---	--

Разработчики:

Певнева Виктория Ивановна,
преподаватель муниципального
бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детская школа искусств им. М.Г.
Эрденко №1»;

Рецензенты

С.А. Саломатина
преподаватель предметно-цикловой
комиссии хореографических и
творческих дисциплин
Старооскольского педагогического
колледжа, почетный работник СПО
РФ

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 на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель 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. Списки рекомендуемой методической литературы

- Список рекомендуемой методической литературы.

І. 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.

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 выполнения движений.

2. Срок реализации учебного предмета

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

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

Срок обучения/количество часов	1-2 классы
	Количество часов (общее за 2 года)
Максимальная нагрузка	130 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	65
Количество часов на внеаудиторную самостоятельную работу	65
Недельная аудиторная нагрузка	2
Самостоятельная работа (часов в неделю)	2
Консультации (для учащихся 1–2 классов)	2

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 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.

Учебный предмет "Гимнастика" неразрывно связан с учебным предметом "Классический танец", а также с остальными предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства "Хореографическое творчество".

6. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»

Обоснование 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 направления 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 выполнения).

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

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, шведскими стенками, зеркалами размером 7мх2м, 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 аудиторныезанятия:

Срок обучения – 8 лет

Класс	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на аудиторныезанятия (в неделю)	1	1
Количество часов на самостоятельную работу (в неделю)	1	1
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные и самостоятельные)	64	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 го-

дам 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;
- гибкость;

- силам мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

1 класс

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса:

1. Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, согнуть и вытянуть стопы по V позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по V позиции, согнуть по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полу - пальцах в V позиции у станка;

2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из V позиции в I.
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 V позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ногу по полусодновременному наклону 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, телом 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 финкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ногу согнуть в коленях, носком коснуться головы.
4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и опершись в нее, подать бедро сильно вперед.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (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, одновременно подьем и опускание ноги туловища.

2. "Лодочка". Перекаты на животе впереди и обратно.

3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения

№4). 4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements relevés на 90° по I позиции вперед.

2. Лежа на полу, grand battement jeté по I позиции вперед. 3. Лежа на спине battements relevés двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шага, а затем, собрать ноги в I позицию вверх.

4. Шагаты: прямой, направо, налево у ноги.

5. Сидя на прямом "полушагае", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушагае", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

8. Прыжки

1. Temp sauté по VI позиции.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескок с ноги на ногу

4. "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными

стопами. 5. Прыжки поджатыми ногами

Тематическое планирование для первого года

обучения Гимнастика 1 год обучения

сроки	Тема урока	Репертуар
Сентябрь 1 четверть Первая неделя.	Знакомство с детьми. Поклон Разминка. Упражнения для стоп - Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. Поочередно. Упражнения на выворотность - Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I. Бабочка. Упражнения на гибкость вперед -"Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы. Поочередно меняя ноги. Развитие гибкости назад. - Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз поза «сфинкса» -"Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно	В.А. Моцарт «Вальс» К. Черни «Этюд» Ф. Гюнтен «Этюд» С. Майкапар «Колыбельная» И. Плейель «Сонатина» Г. Беренс «Этюд»

	<p>ногисогнутьвколених,носкамикоснутьсяголова.Упражнени ядля мышцживота.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лежанаковрике,ногиподнятьна90°(впотолок)иопустить,рукивсторонуладонямивниз. - Подъемкорпусана90°. <p>Упражнениядлямышцспины</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Лодочка» <p>Упражнениянаразвитиешага.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лежанаполу,battementsrelevelentна90°поIпозициивовсехнаправлениях. <p>Прыжки</p> <ul style="list-style-type: none"> - TempssautéпоVIиIпозициям.Споджимом. - Мячик. <p>Игра«котятa»</p>	<p>Л.Шитте«Этюд»</p> <p>А. Жилинский «Детскаяполька»</p> <p>Л.Шитте«Этюд»</p>
Вторая неделя	<p>Упражнениянавыворотность</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Лягушка» <p>Развитиегибкостиназад.</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Колечко" с глубоким portdebras назад,одновременного согнуть вколених, носками коснуться головы.Силовыеупражнениядлямышц живота. - "Уголок"изположения-сидя,колениподтянутькгрудиУпражненияна развитие шага - Шпагаты:прямой,направую,налеуюноги. 	<p>К.Черни«Этюд»</p> <p>Д. Штейбельт «Сонатина»К.Черни «Этюд»</p>
Третья неделя	<p>Упражнениядлястоп</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянутьстопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленноразвернуть стопы так, чтобымизинцы коснулись пола(сокращеннаяIпозиция),вытянутьстопыпоIпозиции. - Сидянаполу,сократитьивытянутьстопыпоVIпозиции.Поочередно. - «Лягушка» <p>Упражнениянарастяжкумышц</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытиеногпоочередноложитьсязатемнаклонвперед - Лежанаживоте,portdebrasназадсопоройнапредплечья,ладони вниз- поза«сфинкса» - "Колечко" с глубоким portdebras назад, одновременноноги согнуть вколених, носками коснуться головы.Упражненияна развитие шага. - Лежанаполу,battementsrelevelentна90°поIпозициивовсехнаправлениях. <p>Прыжки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Свыставлениемногнапятку наносок 	<p>К.Черни«Этюд»</p> <p>Т. Ломовая «Полька»К.Черни «Этюд»</p>
Четвертая неделя	<p>Упражнениядлягибкостиспины</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Кошечка» <p>Упражнениянарастяжкумышц</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног поочередно ложиться за тем наклонвперед 	<p>С. Майкапар «Прелюдия»Р.Глиэр «Вальс»</p>
Октябрь Перваяне деля	<p>Упражнениядляспины</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойка на лопатках с поддержкой под спину. За головуопусканиеног.переворот 	<p>Э. Вайн «Медленныйвальс»</p>

Вторая неделя	Силовые упражнения для мышц спины - Отжимание от пола Прыжки - На месте перескок из приседа в упор лежа	К. Черни «Этюд»
Третья неделя	Упражнения на развитие шага - Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.	П.И. Чайковский «Грустная песенка»
Четвертая неделя	Упражнения на гибкость вперед - Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.	Д. Штейбельт «Адажио»
Ноябрь Вторая неделя	каникулы	
Вторая неделя	Повторение изученного материала	
Третья неделя	Упражнения на растяжку мышц - 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.	Польская народная песня «Висла»
Четвертая неделя	Упражнения для гибкости и разгибателей предплечья - одна рука вверх, другая вниз. Смена положения рук в конце движения; - сведение прямых рук за спиной рывками; - из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцы назад; - выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно, хватом за концы	Латышская народная песня
Декабрь Первая неделя	Упражнения для мышц бедра - приседания на двух и одной ноге - ходьба и прыжки в полуприседе; - стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед с удержанием голени партнером;	Н. Раков «Полька» Л. Шитте «Этюд»
Вторая неделя	Упражнения для стопы и голени - ходьба на носках; - подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением; - в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся за диноги; - стоя на коленях, сесть на пятки. Пружинящими движениями отрывать колени от пола; - ходьба на внешней части стопы;	В. Селиванов «Шуточка» Л. Шитте «Этюд»
Третья неделя	Упражнения для всего тела. - из упора присев перейти в упор лежа, затем снова в упор присев, встать; то же, но сгибая ноги в упор лежа; - в стойке на ногах врозь круговые движения туловищем; - из стойки на ногах скрестно, без помощи рук сесть, затем лечь, снова сесть и встать	Д. Бортнянский «Рондо» из сонаты

Четвертая неделя	Упражнения для передней поверхности туловища - пружинящие наклоны вперед согнувшись - лежа на животе, прогибания, руки вверх;	А. Гречанинов «Мазурка»
Январь Третья неделя Четвертая неделя Пятая неделя Шестая неделя Седьмая неделя Восьмая неделя Девятая неделя Десятая неделя	Каникулы	
Третья неделя	Повторение пройденного материала	
Четвертая неделя	Упражнения для задней поверхности туловища	А. Гречанинов «Вразлуке»
Февраль Первая неделя	Упражнения на развитии шага Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину	А. Гречанинов «Скучный рассказ»
Вторая неделя	Прыжки Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами. Прыжки поджатыми ногами	С. Майкапар «Всадике»
Третья неделя	Упражнения для мышц спины "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. По очереди переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения	Ф. Шуберт «Вальс» В. Курочкин «Ладушки»
Четвертая неделя	Упражнения на гибкость вперед 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).	Русская народная песня «Ой, хмель, мой хмельёк» Б. Можжевелов «Хоровод»
Март Первая неделя	. Упражнения для стоп Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.	Ан. Александров «Новогодняя полька»
Вторая неделя	Упражнения на выворотность Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.	В. Золотарёв «Цветы и абочки»
Третья неделя	Упражнения на гибкость вперед Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.	И. Манукян «Лесная тишина»

Четвертая неделя	Каникулы	
Апрель Четвертая первая неделя	Повторение изученного.	
Вторая неделя	Упражнения для мышц живота. Стойка на лопатках без поддержки под спину.	И. Манукян «Лисы»
Третья неделя	Прыжки Р азножки	Л. Шитте «Этюд»
Четвертая неделя	Упражнения на развитии шага Сидя на полу сногами по I позиции, развести ногу прямого шага, левую вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.	Н. Раков «Полька»
Май Первая неделя	Упражнения для стоп Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы вернуть ногу в исходную позицию.	Э. Сигмейстер «Ковбойская песня»
Вторая неделя	Упражнения на гибкость вперед В глубокой по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени одновременным наклоном туловища.	К. Черни «Этюд»
Третья неделя	Упражнения на развитие шага Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.	Г. Беренс «Этюд»
Четвертая неделя	Повторение пройденного материала.	

2 класс (1 час в неделю)

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

Задачи:

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

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 класса

1. Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в I 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 I позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу 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 I позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

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

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

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

4. Спinoй к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб в положении "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 батtements relevelent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через 30 секунд вернуть в I 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 I 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 удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, *battements relevent* на 90° по I позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, *grand battement jeté* по I позиции во всех направлениях.

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед. 4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

5. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь впереди, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

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

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

8. Прыжки

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

2. Прыжок в "лягушку" с сменой ног.

3. "Козлик". Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат

Тематическое планирование для первого года обучения Гимнастика 2 годо обучения

сроки	Тема урока	Репертуар
Сентябрь 1 четверть Первая неделя.	Поклон. Повторение пройденного материала	А. Лемуан «Этюд» К. Черни «Этюд» Л. Шитте «Этюд» Н. Раков «Полька» В. Селливанов «Шуточка» А. Жилинский «Детская полька»
Вторая неделя	Упражнения для стоп - Releve на полупальцах в I позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку). - 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:	Т. Ломовая «Полька» Ю. Слонов Полька»
Третья неделя	Упражнения на выворотность - «Лягушка» с наклоном вперед	К. Черни «Этюд»

Четвертаянеделя	Упражнениянагибкостьвперед - Спиной к станку, держась заопору руками, пружинящиенаклоны вперед (по I и IIпозициям). Следить за прямойспиной.	Ф.Гюnten«Этюд»
Октябрь Перваянеделя	Упражнениядлястоп -Сидя на пятках, спина круглая,перейти в положение - сидя наподъем, руки опираются околостоп Упражнениянаразвитияшага - Лежа на полу,grandbattementjete по I позицииивсехнаправлениях	С. Майкапар «Колыбельная»Л.Шитте «Этюд»
Втораянеделя	Развитиегибкостиназад - "Кошечка" - из положения"сидя на пятках" перейти, неотрываягрудьот пола, в положение"прогнувшисьвупоре".Сильнопрогнуться и вернуться висходноеположение	С.Майкапар«Прелюдия»
Третьянеделя	Силовые упражнения для мышцживота -"Уголок"изположениялежа»	К.Черни«Этюд»
Четвертаянеделя	Упражнениядлястоп -Лицом к станку: из I позицииипоставитьправуюногуна"полу пальцы" (колени находится ввыворотном положении),перевести ногу" на пальцы ивернуть ногу в исходнуюпозицию Упражнениянарастяжку - Растяжкаикр - Растяжка верхнего плечевогопояса(сидя) -Баттерфляй.	В. Селиванов «Шуточка»Ф.Гюnten«Этюд» Д.Бортнянский«Рондо»
Ноябрь Втораячетверть Перваянеделя	каникулы	
Втораянеделя	Повторение пройденногоматериала	
Третьянеделя	Упражнениянавыворотность -Сидя у стены: согнуть ноги вколених, подтянуть их к груди.Захватить носки стоп рукамитак, чтобы они сохраняли Iпозицию, и выпрямить ногивперед. Упражнениянаразвитиешага -Лежа на полу,battementsrelevelentна90°	Г.Беренс«Этюд» Т.Ломовая«Полька»

	no1	
--	-----	--

	позиции во всех направлениях.	
Четвертая неделя	Упражнения на гибкость вперед - Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение	Р. Шуберт «Вальс»
Декабрь Первая неделя	Развитие гибкости назад - "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подтянуть бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик")	А. Грибоедов «Вальс»
Вторая неделя	Упражнения на выворотность - Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп Прыжки - Прыжки с продвижением в полупагате с поочередной сменой ног	В. Курочкин «Ладушки» Ф. Шуберт «Вальс»
Третья неделя	Силовые упражнения для мышц живота - Стойка на лопатках без поддержки под спину	А. Гречанинов «Мазурка»
Четвертая неделя	Упражнения на гибкость вперед в глубоком пие по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища Упражнения на развитие шага - Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед Прыжки - Прыжок в "лягушку" со сменой ног»	С. Майкапар «Всадике» А. Гречанинов «Скучный рассказ»
Январь Третья четверть Первая неделя Вторая неделя	Каникулы	
Третья неделя	Повторение пройденного материала	

Четвертаянеделя	УпражнениянагибкостьвпередС пинойкстанку:"кошечка",т.е. последовательныйволнообразн ыйпрогиб из положения "стоя" в наклонвперед. Прогиб начинается с верхнихзвеньевпозвочника . Движениеделаетсяив обратном порядке	С.Майкапар«Прелюдия»
Февраль Перваянеделя	Развитиегибкости назад - "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе,взяться руками за стопы.Сильно прогнуться, поднявбедра и туловище вверх(следить, чтобы рукинаходились в таком же положении, как приупражнении"мостик").	Г.Бертини«Прелюдия»
Втораянеделя	Силовые упражнения для мышцживота - Лежа на спинеbattementsrelevelent двух ног на90°. Опустить ноги за головудопола, развести в стороны ичерезгondсобратьв I позицию.	Т.Ломовая«Полька»
Третьянеделя	Развитиегибкости назад - Из положения "стоя"опуститься на "мостик" ивернуться в исходноеположение	Польскаянароднаяпесня«Висла»
Четвертаянеделя	Силовые упражнения для мышцспины -Лежанаживоте,подниманиеи опускание ног и нижней чаституловища(ноги в выворотномположении,голова в аруках).	К.Черни«Этюд»
Март Перваянеделя	Упражнения на развитие шагаЛежа на боку,battementdeveloppe правойногой, с сокращенной стопой.Захватить ее: а) правой рукой;б)левой рукой. - Равновесие с захватом правойруки голеностопного суставаправойноги: а)вперед;б)всторону;в) назад	Д. Кабалевский«Лёгкие вариации натемуукраинскойнароднойпесни»
Втораянеделя	Прыжки - «Козлик» Выполняетсяpasassemble,подбивнойпрыжок	Л.Шитте«Этюд»

Третья неделя	Упражнения на растяжку - Grandbattmen (Вперед, в сторону, назад) - Двухступенчатая поза	Л. Шитте «Этюд»
Четвертая неделя	Каникулы	
Апрель Четвертая четверть Первая неделя	Повторение пройденного материала	
Вторая неделя	Упражнения на развитие шага - Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу	Р. Глиэр «Вальс»
Третья неделя	Силовые упражнения для мышц спины	С. Майкапар «Всадике»
Четвертая неделя	Прыжки - Прыжок в шпагат	В. Курочкин «Ладушки»
Май Первая неделя	Упражнения на развитие шага Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" наживоте. Прodelать все в обратном порядке.	Д. Штейбельт «Адажио»
Вторая неделя	Упражнения на выворотность Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.	Ф. Шуберт «Эосез»
Третья неделя	Подготовка к контрольному уроку	
Четвертая неделя	Контрольный урок	

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 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 координации 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, о просы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки, зачеты проводятся в рамках промежуточной аттестации 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 все методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

Гимнастика				
классы	1 полугодие		2 полугодие	
	I	II	III	IV
1 класс		Контр. урок		Зачет
2 класс		Контр. урок		Зачет
3 класс				
4 класс				
5 класс				
6 класс				
7 класс				
8 класс				

По итогам показанного контрольного урока выставляется оценка по пятибалльной шкале:

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)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотное и невыразительное выполнение движения, слабая техническая подготовка, неумение ализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс недостатков, являющихся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований
«зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения в 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

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 много 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 питывает, 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 освоить 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 на пра

ВЛЕННОСТЬ.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. Привыкновению движений устанка на дорасставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. Привыкновению 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 упражнением 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 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 под-

готовку домашнего задания (параллельно освоению детьми программы основного общего образования), с одной стороны 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 систематическими;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю - 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

1. Упражнения для стоп

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

2. Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами.

Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только привыкновению к выворотному положению ног создается линия ирисунка классического танца, отвечающая законам эстетики

3. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног. Привыкновению к данным упражнениям особое внимание необходимо уделить:

а) правильному положению корпуса при наклонах вперед; б) максимальной вытянутости коленей.

4. Упражнения на гибкость назад

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

5. Силовые упражнения для мышц живота

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

6. Силовые упражнения для мышц спины

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

7. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений - подготовить ногу к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

а) медленные, которые являются одновременно упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";

б) быстрые -

резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (*grand battement jeté*).

8. Прыжки

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

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

VI. 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