

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств» р.п. Бердяуш

Гимнастика

Дополнительная общеобразовательная
Предпрофессиональная программа
в области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»
(8-летний срок обучения)

Бердяуш, 2025 г.

«Рассмотрено»:

Методическим советом

МБОУ ДО «ДШИ» р.п. Бердяуш

от «30» мая 2025 г.



Директор – Марценюк С.В.

(подпись)

«29» августа 2025 г.

Разработчики: Кочегарова А.Г., преподаватель первой категории
хореографического отделения МБОУ ДО «ДШИ» р.п. Бердяуш;

Коновалова Л.А., преподаватель первой категории
хореографического отделения МБОУ ДО «ДШИ» р.п. Бердяуш;

Рецензент - Панфилова И.И., зам. директора по УВР, преподаватель высшей
категории МБОУ ДО «ДШИ» р.п. Бердяуш.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
I. Учебно-тематический план.....	6
II. Содержание учебного предмета.....	8
III. Требование к уровню подготовки обучающихся.....	23
IV. Формы и методы контроля, система оценок.....	24
V. Методическое обеспечение учебного процесса.....	25
Список литературы.....	30

Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Гимнастика» составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество», утвержденными приказом Министерства культуры РФ от 12.03.2012 года № 158 (далее ФГТ).

Учебный предмет «Гимнастика» дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» входит в обязательную часть предметной области «Хореографическое исполнительство». Данный предмет является базовым для овладения необходимыми знаниями, умениями и навыками, в дальнейшем имеющий свое развитие на хореографических дисциплинах: «Классический танец», «Народно-сценический танец». 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.

Срок освоения программы для детей, поступающих в первый класс образовательного учреждения в возрасте шести лет и шести месяцев до девяти лет, составляет два года (с 1 по 2 класс).

При реализации учебной программы «Гимнастика» максимальная учебная нагрузка составляет 130 часов, из них 65 часов составляют аудиторные занятия, 65 часов - самостоятельная работа

Основной формой проведения уроков являются мелкогрупповые занятия преподавателя с учащимися, рекомендуемая продолжительность урока -45мин.

Цель учебного предмета:

Создать условия для обучения и овладения учащимися специальными знаниями,

умениями и навыками двигательной активности, способствующими формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата, укреплению дыхательной мускулатуры и диафрагмы, развитию гибкости, выносливости.

Задачи учебного предмета:

- сформировать знания об анатомическом строении тела;
- обучить приемам правильного дыхания для укрепления мышц сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развивать природные способности учащихся, прививать тягу к сознательному изучению движений и освоению знаний;
- развивать двигательный аппарат ребенка и оснащать его необходимыми двигательными навыками: гибкостью, точностью, легкостью, устойчивостью, танцевально-ритмической координацией и выразительностью;
- способствовать воспитанию психологических качеств личности: организованности, дисциплинированности, аккуратности, выносливости;
- учить выполнять комплекс упражнений на развитие мышечносвязочного аппарата, гибкости корпуса, укрепление мышечного корсета и формирование правильной осанки;
- развивать интерес у обучающихся к здоровому образу жизни, формировать знания о роли физической культуры и спорта;
- знакомить с правилами безопасности при выполнении физических упражнений.

Структура программы включает в себя: пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание учебного предмета, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, систему оценки, методическое обеспечение учебного предмета, список литературы.

«Пояснительная записка» содержит краткую характеристику предмета, его роль в образовательном процессе, срок реализации учебного предмета, объем учебного времени, цель и задачи предмета. Раздел «Учебно-тематический план» включает последовательность изучения тем программы с указанием

распределения учебных часов по разделам и темам учебного предмета. Раздел **«Содержание учебного предмета»** состоит из: теоретических знаний о строении и функциях человеческого тела, обогащения словарного запаса учащихся и области специальных знаний, разминочного комплекса упражнений по кругу, экзерсиса у балетного станка, экзерсиса на середине зала, allegro, а также работы в парах и индивидуальной домашней работы, творческих заданий с оценочным контролем. **«Требования к уровню подготовки обучающихся»** разработаны в соответствии с ФГТ. **«Формы и методы контроля, система оценки»** имеют следующие составляющие: требования к организации и форме проведения текущего промежуточного и итогового контроля. **«Методическое обеспечение учебного процесса»** содержит методические рекомендации педагогическим работникам, обоснование методов организации образовательного процесса. **«Список литературы»** состоит из перечня нотной и методической литературы.

Для реализации учебной программы «Гимнастика» материально-техническое обеспечение включает:

- библиотечный фонд, который укомплектован необходимой нотной и методической литературой, аудио- и видеозаписями;
- две хореографических аудитории для мелкогрупповых занятий, оборудованные балетными станками, зеркалами, пианино, музыкальным центром, а также костюмерной комнатой.

I. Учебно-тематический план

1 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объём времени (в часах)		
			Максима льная учебная нагрузка	Самостоя тельная работа	Аудитор ные занятия
Раздел I.Подготовительная часть					
1.1	Информационная	Урок	4	2	2

	беседа о строении человеческого тела, основные термины учебного предмета «Гимнастика»				
1.2	Разминочный комплекс упражнений по кругу	Урок	3	-	3
1.3	Разминочный комплекс упражнений на середине зала	Урок	12	7	5
Раздел II. Основная часть					
2.1	Экзерсис на середине зала	Урок	16	8	8
2.2	Allegro	Урок	8	4	4
Раздел III. Заключительная часть					
3.1	Акробатические упражнения	Урок	15	9	6
3.2	Упражнения в парах	Урок	3	-	3
3.3	Контрольный урок	Урок	1	-	1
	Итого:		62	30	32

2 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объём времени (в часах)		
			Максима льная учебная нагрузка	Самостоя тельная работа	Аудитор ные занятия
Раздел I.Подготовительная часть					
1.1	Основные термины экзерсиса у станка	Урок	4	2	2
1.2	Разминочный комплекс упражнений по кругу	Урок	1	-	1
1.3	Разминочный комплекс упражнений на середине зала	Урок	10	6	4
Раздел II.Основная часть					
2.1	Экзерсис на середине зала	Урок	16	10	6
2.2	Экзерсис у балетного станка	Урок	6	-	6

2.3	Allegro	Урок	10	6	4
Раздел III. Заключительная часть					
3.1	Акробатические упражнения	Урок	17	11	6
3.2	Упражнения в парах	Урок	3	-	3
3.3	Контрольный урок	Урок	1	-	1
	Итого:		68	35	33

II. Содержание учебного предмета

1 класс

В первый год обучения учебного предмета «Гимнастика» закладываются основные теоретические и практические знания, необходимые для успешного освоения данного курса. Знакомство с основами анатомо-физиологического строения тела, обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний, овладение правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений являются теоретической базой для данного учебного предмета. Практические задачи первого класса направлены на исправление отдельных недостатков в физическом строении тела и формирование правильной осанки, на овладение первоначальными навыками координации движений, на развитие сознательного управления своим телом и как следствие - укрепление общефизического состояния учащихся, что положительно скажется на овладении учебного предмета «Гимнастика», а в дальнейшем - и других хореографических дисциплин.

Для первого года обучения рекомендуется упражнения основной части урока исполнять на полу в положении лежа и сидя, так как у детей в этом возрасте недостаточно окреп позвоночный столб и слабо развит мышечно-связочный аппарата. Однако структура построения занятия в первом классе схожа с формой урока во втором - имеет те же основные разделы и темы.

По окончании первого года обучения учащиеся должны:

знать:

- основные функции человеческого тела;

- основные термины учебного предмета;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

- правила исполнения изученных упражнений;

уметь:

- выполнять комплекс упражнений, способствующий укреплению мышечного корсета и развитию двигательного аппарата;

- сознательно управлять своим телом;
- распределять движения во времени и пространстве;

владеть навыками:

- правильного дыхания;
- элементарной координации движений
- правильного построения самостоятельной работы.

Раздел I. Подготовительная часть

Тема № 1.1. Информационная беседа о строении человеческого тела, основные термины учебного предмета «Гимнастика»

1.Скелет человека:

- позвоночный столб;
- скелет верхних конечностей;
- скелет нижних конечностей.

2.Суставы:

- суставы верхних конечностей;
- тазобедренный сустав;
- суставы нижних конечностей.

3.Мышцы:

- спины;
- груди и живота;
- верхних конечностей;

- нижних конечностей.

Основные термины: «лягушка», «складочка», «калачик», «кольцо», «уголок», «самолёт», «лодочка», «пингвинчики», «мостик», шпагат, полушпагат, стойка на лопатках, позиции ног (выворотные и параллельные), releve, port de bras, demi plie, grand plie, battement releve lent, battement developpe, grands battements jetes, temps leve saute.

Тема № 1.2. Разминочный комплекс упражнений по кругу

1. Шаги:

- с носка на всю стопу;
- на полупальцах;
- на пятках;
- с подъемом ноги, согнутой в колене.

2. Бег:

- с захлестыванием ног назад;
- с подниманием ног вперед, согнутых в коленях.

Тема № 1.3. Разминочный комплекс упражнений на середине зала

Весь комплекс разминочных упражнений выполняется из исходного положения сидя на полу с вытянутыми ногами вперед по VI позиции.

1. Упражнения для разогрева мышц шеи:

- наклоны головы вперед, назад, к правому и к левому плечу;
- повороты головы направо, налево;
- круговые вращения головой.

2. Упражнения для разогрева плечевых, локтевых суставов, кистей:

- подъем и опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе;
- поочередное и одновременное выдвижение плеч вперед, назад;
- круговые движения плечами поочередно и одновременно;
- из исходного положения натянутые руки в стороны - сгибание и разгибание локтевых суставов вместе и поочередно;
- круговые вращения руками от локтя вместе и поочередно, закрепив плечи на месте;

- из исходного положения натянутые руки в стороны или обе вперед;
- сгибание и разгибание кистей поочередно и вместе;
- круговые вращения кистями вместе и поочередно.

3. Упражнения для разогрева мышц спины:

- наклоны корпуса вперед к вытянутым ногам, в стороны (руки закрыты на поясе или раскрыты в стороны).

Раздел II. Основная часть.

Тема № 2.1. Экзерсис на середине зала

1. Упражнения для стоп.

Сидя на полу и лежа на спине:

- сократить и вытянуть стопы по VJ позиции ног (одновременно и поочередно);
- круговые движения стопами;
- с фиксацией мизинцев на полу с сокращенными (сокращенная 1 позиция) и вытянутыми стопами.

Лежа на животе:

- приведение ног из натянутой VI позиции в положение I позиции.

2. Упражнения на развитие выворотности

Сидя на полу:

- наклоны корпуса к ногам широко раскрытым в стороны;
- подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола;
- «лягушка» (сидя, лежа на спине, лежа на животе).
- Упражнения на развитие гибкости вперед

Сидя на полу:

- наклоны корпуса вперед к ногам в VI и 1 позиции ног;
- «Складочка» по 1 позиции ног - колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и

СТОПЫ ВЫТЯГИВАЮТСЯ.

Лежа на спине:

- подтягивание к груди согнутой в колене ноги поочередно, затем двух ног одновременно в положение «калачик»;

- раскачивание вперед - назад в положении «калачик».

4. Упражнения на развитие гибкости назад.

Лежа на животе:

- port de bras назад с опорой на предплечья, «поза сфинкса»;

- port de bras на вытянутых руках;

- «кольцо» - глубокое port de bras на вытянутых руках;

- одновременно согнуть ноги в коленях, носками коснуться головы.

Стоя на коленях:

- наклон корпуса вправо - назад, правой рукой коснуться левой пятки, упираясь на нее рукой, подать бедра сильно вперед.

5. Силовые упражнения для мышц живота

Сидя на полу:

- «уголок» - колени подтянуть к груди и выпрямить вверх максимально близко к корпусу, в исходное положение прийти через сгибание колен у груди, поставив ноги на носки с последующим вытягиванием, либо медленно опустить прямые ноги, удерживая их вместе;

- поочередное и одновременное поднимание прямых ног с медленным опусканием на пол.

Лежа на спине:

- поочередное и одновременное поднимание прямых ног на 45 и 90 градусов (носками в потолок) с медленным опусканием на пол, руки раскрыты в стороны, лежат на полу ладонями вниз.

6. Силовые упражнения для мышц спины

Лежа на животе:

- подъем прямых ног по VI позиции назад поочередно и вместе, оставляя руки и голову на полу;

- подъем корпуса с руками вверх, в потолок поочередно и вместе, удерживая ноги на полу;

- «самолет» - одновременный подъем и опускание рук и ног с прогибом корпуса (размеренное и с фиксацией корпуса в прогибе);

- «лодочка» - поочередный отрыв от пола рук и ног с раскачиванием и перекатом вперед - назад.

7. Упражнения на развитие шага.

Лежа на спине:

- battement releve lent на 90 градусов по VI позиции вперед;

- медленный подъем двух ног вместе на 90 градусов (в потолок), медленно развести ноги в стороны, стараясь достать стопами до иола (поперечный шпагат), затем собрать ноги в I позиции вверх и опустить в исходное положение;

- grand battement jete вперед по VI позиции,

Лежа на животе:

- grand battement jete назад по VI позиции;

Лежа на боку:

grand battement jete в сторону по VI позиции.

Тема № 2.2. Allegro

- temps leve saute по VI позиции ног (на месте, с продвижением

- вперед- назад, вправо-влево, с хлопками);

- перескоки с ноги на ногу (на месте, с продвижением с фиксированием ноги у щиколотки, затем у колена);

- «пингвинчики» - прыжки по I позиции с сокращенными стопами;

- «лягушка» - прыжок по I позиции с поджатием стоп к бедрам с широко раскрытыми коленями в стороны;

- прыжки с поджатыми ногами по VI позиции ног.

Раздел III. Заключительная часть

Тема № 3.1 Акробатические упражнения

- 1.Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
- 2.Кувырок вперед в группировке.
- 3.Перекаты вперед - назад на спине в группировке.
- 4.«Мостик» из положения лежа на полу.
- 5.Полушпагаты.
- 6.Шпагаты: прямой на правую и левую ноги, поперечный.

Тема № 3.2. Упражнения в парах

Кувырок вперед в группировке. Из упора лежа на животе в медленном темпе выполнить кувырок вперед с помощью партнера, удерживающего исполнителя за ноги. В момент сгибания рук и наклона головы вперед партнер проталкивает вперед исполнителя, создавая импульс для вращательного движения.

1.«Лодочка». Партнер, удерживая за ноги, покачивает исполнителя

Лежа на животе:

- подъем и опускание туловища, руки в 111 позиции. Партнер удерживает ноги исполнителя на полу.

Лежа на спине:

- подъем и опускание туловища с руками в 111 позиции. Партнер удерживает ноги исполнителя на полу.

- «Мостик» из положения стоя. Партнер поддерживает руками спину исполнителя в момент опускания назад.

- Растяжка. С широко раскрытыми ногами в стороны сесть лицом друг к другу, соединив *стоны* и взявшись за руки, попеременно тянуть друг друга вперед.

Тема № 3.3. Контрольный урок

Комплекс упражнений, согласно программному материалу за учебный год.

2 класс.

Во втором классе продолжается работа по направлениям и задачам первого года обучения учебного предмета «Гимнастика». Вместе с закреплением

пройденного материала вводится более усложненный комплекс упражнений в экзерсис на середине зала; разминочный комплекс теперь выполняется стоя, проучиваются упражнения у балетного станка с сопутствующим обогащением словарного запаса учащихся терминологией классического танца.

По окончании второго года обучения учащиеся должны:

знать:

- необходимый минимум терминов классического танца;
- правила исполнения упражнений у балетного станка;
- последовательность частей урока и упражнений,

уметь:

- быстро переключаться с одного вида упражнений на другой;
 - технически грамотно выполнять весь комплекс упражнений;
 - применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
 - слышать замечания педагога и быстро реагировать на них;
 - правильно распределять нагрузку при исполнении силовых упражнений;
- слушать и понимать музыку, соединять упражнения с музыкой
- применять рекомендации педагога при выполнении самостоятельной работы.

владеть навыками:

- совместной работы в парах;
- выносливости, ловкости, быстроты;
- танцевально-ритмической координации и выразительности;
- выполнения творческих заданий;
- регулярного выполнения домашнего задания.

Раздел I. Подготовительная часть

Тема № 1.1. Основные термины экзерсиса у станка

Позиции ног (выворотные и параллельные), releve, port de bras, demi plie, grand plie, battement releve lent, battement developpe, grands battements jetes, temps

leve saute.

Тема № 1.2. Разминочный комплекс упражнений по кругу

1.Шаги:

- фигурные маршировки, усложненные ритмическими хлопками;
- построение и перестроения в группы разными видами шагов.

2.Подскоки, галоп, шаг польки

3.Бег;

- комбинирование различных видов бега;
- мелкий бег на полупальцах;
- комбинирование бега с подскоками.

4.Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов

Тема № 1.3. Разминочный комплекс упражнений на середине зала

Весь комплекс разминочных упражнений выполняется из исходного положения стоя.

1.Упражнения для разогрева мышцы шеи, стоп, икроножных мышц и коленных суставов:

- наклоны головы вперед, назад, к правому и к левому плечу с одновременным приседанием в demi plie по VI позиции ног;
- повороты головы направо, налево с releve по VI позиции с поочередным опусканием пяток;
- круговые вращения головой по 11 параллельной позиции ног, с demi plie по 11 параллельной позиции ног.

2.Упражнения для разогрева плечевых, локтевых суставов, кистей, стоп, икроножных мышц и коленных суставов:

- подъем и опускание плеч, правого и левого плеча поочередно, вместе с demi plie по VI позиции ног;
- поочередное и одновременное выдвижение плеч вперед, назад с наклоном прямого корпуса от талии вперед;
- круговые вращения плечами, с поочередным опусканием пяток в releve по VI позиции ног;

- из исходного положения натянутые руки в стороны - сгибание и разгибание локтевых суставов вместе и поочередно с releve или с demi plie по VI позиции ног;

- круговые вращения руками от локтя вместе и поочередно, закрепив плечи на месте с приставными шагами (вперед - назад, вправо - влево) с высоким поднятием колен;

- из исходного положения натянутые руки в стороны или обе впереди;

- сгибание и разгибание кистей поочередно и вместе с одновременным упражнением для стоп «гармошка» - поочередное сведение носков и пяток вместе с продвижением в сторону;

- круговые вращения кистями одновременно и поочередно вместе с движением рук вверх, вперед, в стороны с добавлением releve по VI позиции с одновременным и поочередным опусканием пяток.

3. Упражнения для разогрева мышц спины:

- наклоны корпуса вперед, прогнувшись в пояснице, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой;

- «мельница» - наклон корпуса вперед с руками раскрытыми в разные стороны с последующим разворотом корпуса в сторону, одна рука при этом касается противоположной стопы, а другая разворачивается в потолок, затем все повторяется в другую сторону;

- наклоны корпуса вправо, влево, назад (с руками на талии, с одной поднятой рукой вверх; с руками, собранными в замок над головой);

- круговые движения корпусом.

4. Упражнения на развитие гибкости и растяжение подколенных мышц;

- «складочка» по VI позиции ног с обхватом руками стоп;

- из положения упор присев (присед по VI позиции, колени вместе, опора на руки около стоп снаружи) выпрямить колени, оставляя руки на полу «складочка»;

- «обезьянка» - поднять руки вверх, стоя по VI позиции ног, наклониться вперед с максимально прямой спиной, 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;

- выполнить *grand pile* по II выворотной позиции ног, руками обхватить стопы с внутренней стороны, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном корпуса вперед.

Раздел II. Основная часть

Тема № 2.1. Экзерсис на середине зала

1. Упражнения для стоп, подколенных мышц, гибкости корпуса вперед.

Сидя на полу с натянутыми ногами впереди:

- наклон корпуса вперед с руками, собранными в «замок», надеть соединенные руки на сокращенные стопы, выпрямить корпус в исходное положение с одновременным натяжением стоп;

- согнуть ногу с натянутой стопой в колене, максимально придвинув к корпусу, двумя руками обхватить стопу и выпрямить ногу с сокращением стопы, не отпуская рук согнуть ногу натянутым носком в пол, принять исходное положение (выполнять поочередно и двумя ногами вместе).

2. Упражнения на развитие выворотности.

Сидя на полу:

- «лягушка» с наклоном корпуса вперед.

Лежа на спине:

- подъем ног на 90 градусов по I позиции ног с одновременным сокращением и вытягиванием стоп;

- отведение ноги в выворотном положении в сторону по полу на 45 и 90 градусов;

- медленный подъем ноги на 90 градусов с опусканием в сторону, возвращение ноги по полу до исходного положения.

3. Упражнения на развитие гибкости назад

Сидя на пятках:

- «кошечка» - наклонить корпус к коленям, упираясь руками в пол, перейти,

не отрывая грудь от пола, в положение «прогиб в упоре», прогнуться назад, выпрямив руки в локтях, вернуться в исходное положение в обратном порядке.

Лежа на животе:

- «корзиночка» — взяться руками за стопы, сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх.

Стоя на коленях:

- наклон корпуса назад с руками на талии и с руками, поднятыми вверх для упора в пол — «мостик».

4.Силовые упражнения для мышц живота

Лежа на спине:

- медленный подъем натянутых ног на 90 градусов с дальнейшим опусканием носками в пол за голову, в обратном порядке вернуть ноги в исходное положение;

- подъем натянутых ног вместе на 25 градусов от пола с медленным опусканием в исходное положение;

- «уголок» - одновременный отрыв от пола натянутых ног и спины с опорой на бедра с фиксацией положения, одновременное раскрытие в исходное положение.

5.Силовые упражнения для мышц спины

Лежа на животе:

- медленный поочередный и одновременный подъем ног назад в выворотном положении;

- поочередный отрыв от пола противоположной руки и ноги с прогибом спины;

- прогиб корпуса назад с положением рук на затылке, ноги прижаты к полу в выворотном положении;

- «качалка» - перекаты вперед-назад с положением рук на затылке и ног в выворотном положении.

6.Упражнения на развитие шага

Сидя на полу:

- в положении «лягушка» взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед и наоборот;

- в положении «лягушка» взяться левой рукой за стопу правой ноги, выпрямить ногу в сторону, другая рука - на полу и наоборот;

- «солнышко» - из положения сидя с натянутыми ногами впереди раскрыть ноги в стороны до поперечного шпагата и одновременно положить корпус вперед на пол с опорой на руки; разворачивая ноги в тазобедренных суставах, провести ноги назад, собрать их вместе, приняв положение лежа на животе с упором рук в пол; все выполнить в обратном порядке,

- сидя на «полушпагате», наклонить корпус к правой ноге, при этом взяться левой рукой за стопу, правую руку отвести за спину;

- сидя на «полушпагате», наклонить корпус боком к правой ноге, взяться левой рукой за стопу, правая рука на левом бедре;

- из положения - ноги широко раскрыты **в стороны**: согнуть **ногу** в колене, не отрывая носок от пола, подвести к корпусу, захватить правой рукой правую стопу, открыть ногу в сторону, заводя ногу за плечо, удерживая равновесие. Закончить **в** обратном порядке, повторить с другой ноги, затем одновременно двумя ногами.

Лежа на спине и животе:

-battement reve lent на 90 градусов по 1 позиции;

-grand battement jete по I позиции.

Лежа на боку;

-battement developpe с натянутой и сокращенной стопой с захватом рукой в наивысшей точке с последующим раскачиванием и заведением ноги за плечо.

Тема № 2.2. Экзерсис у балетного станка

Лицом к станку:

- releve по VI позиции ног;

- I, II, III, V позиции ног;

- releve по I и II позиции ног;

- по VI позиции поднять ногу на полупальцы, затем на пальцы, колено точно

прямо, вернуть ногу в исходное положение в обратном порядке;

- по I позиции поднять ногу на полупальцы, затем на пальцы, колено находится в выворотном положении, вернуть ногу в исходное положение в обратном порядке;

- пружинящие наклоны с прямой спиной вперед по VI, II параллельной, по I и II выворотной позиции;

- port de bras назад, в сторону по VI и I позиции;

- demi plie по I и II позиции;

- grand plie по II позиции;

- перенос веса тела с ноги на ногу по II выворотной позиции;

- temps leve saute по I и II позиции ног.

Спиной к станку:

- пружинящие наклоны с прямой спиной вперед по VI, II параллельной, по I и II выворотной позиции, руки на станке, сзади за спиной;

- «кошечка» - последовательное скручивание позвоночника из прямого положения с переходом в наклон вперед, затем в обратном порядке, руки на станке, сзади за спиной;

- grand battement jete вперед по VI позиции ног.

Тема № 2.3. Allegro

- temps leve saute по VI позиции ног с поворотом на 90, 180, 360 градусов;

- temps leve saute по I позиции ног;

- прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног

- «разножка» - прыжок с широко раскрытыми ногами в воздухе, в шпагат.

Раздел III. Заключительная часть

Тема № 3.1. Акробатические упражнения

1.Кувырок назад

2.«Колесо»

3.Стойка на лопатках без поддержки руками

4.Стойка на голове и руках

- 5.Стойка на голове и предплечьях
- 6.Стойка на предплечьях
- 7.Стойка на руках
- 8.Перекат назад в стойку на лопатках
- 9.Перекаты в сторону в группировке, стоя на коленях
- 10.«Звездный перекат» с колен из стороны в сторону с захватом руками голени и раскрытием ног в стороны
- 11.«Мостик» из положения стоя и вернуться в исходное положение
- 12.«Циркуль». Сидя на прямом шпагате, лечь грудью вперед на пол с опорой на руки, согнуть заднюю ногу в колене в attitude назад, передвигаясь по кругу, оставляя переднюю ногу прямой, сесть на шпагат (исполняется передней и задней ногой)
- 13.«Солнышко» как в экзерсисе на середине, только без опоры на руки, они раскрыты в стороны и с добавлением поворота по кругу в момент раскрытия ног в стороны

Тема № 3.2. Упражнения в парах

- 1.Кувырок назад
- 2.Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой подтолкнуть под спину
- 3.Во всех видах стоек партнер придерживает ноги исполнителя, помогая ему удержать равновесие
- 4.Различные вида растяжек на полу сидя и лёжа

Тема № 3.3. Контрольный урок

Комплекс упражнений, согласно программному материалу за учебный год.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету в нечетных полугодиях составляет 32 часа, в четных полугодиях - 33 часа.

Объем времени на внеаудиторную работу (самостоятельная работа) в нечетных полугодиях составляет 30 часов, в четных полугодиях - 35 часов.

Внеаудиторная работа включает в себя выполнение домашнего задания, посещение концертного зала, участие обучающихся в творческих мероприятиях

и культурно-просветительской деятельности.

Выполнение домашнего задания контролируется преподавателем и обеспечивается методическими указаниями о правильности исполнения, количестве подходов, о технике безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях и занимает примерно 8 минут ежедневных занятий в 1 и 2 классах. Посещение мероприятий физкультурно-оздоровительного направления происходит не менее одного раза в полугодие. Участие в творческих мероприятиях - не менее одного раза в полугодие.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Требования к уровню подготовки обучающихся разработаны в соответствии с ФГТ.

Результатом освоения учебной программы «Гимнастика» 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 пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества реализации учебного предмета «Гимнастика» является составной частью содержания учебного предмета и включает в себя текущий

контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке. В качестве средств текущего контроля успеваемости по окончании 1 и 3 полугодия используется просмотр, который включает в себя творческое задание.

Зачет проходит в виде индивидуального, парного или группового показа акробатических комбинаций или комбинаций упражнений разминочного комплекса. Комбинации составлены учениками самостоятельно на основе изученного материала с учетом рекомендаций педагога. Результатом показа становится оценочная система. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков на завершающих полугодие (2 и 4) учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Контрольные уроки проходят в виде просмотра, который состоит из следующего комплекса упражнений, согласно программному материалу за учебный год.

Качество подготовки обучающихся при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации оценивается в баллах: «5» (отлично), «4» (хорошо), «3» (удовлетворительно), «2» (неудовлетворительно).

По завершении изучения учебного предмета «Гимнастика» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании школы.

При выявлении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика, выведенная на основе его продвижения;
- оценка работы ученика на контрольных уроках.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Данный раздел программы содержит методические рекомендации

педагогическим работникам, обоснование методов работы по основным направлениям (теоретические знания двигательные навыки и исполнительская техника, самостоятельная работа, творческие задания), способов достижения необходимых результатов; описание заданий, упражнений, а также рекомендации об организации самостоятельной работы учащегося.

Основные направления учебной и воспитательной работы по учебному предмету «Гимнастика» реализуются на аудиторных учебных занятиях и в индивидуальной домашней работе.

Аудиторные занятия проводятся в виде урока, включающего в себя: проверку выполненного домашнего задания, совместную работу педагога и учащихся по выполнению гимнастических упражнений (подготовительная часть, основная и заключительная), творческие задания (групповые или индивидуальные), рекомендации педагога по организации самостоятельной работы. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения в зависимости от конкретных задач, поставленных педагогом, а также зависеть от индивидуально-физиологических и возрастных особенностей учащихся.

Так, в первый год обучения гимнастике, когда у ребенка не окреп мышечный корсет и связочный аппарат, упражнения основной части урока исполняются на полу (лежа и сидя). В дальнейшем можно добавлять упражнения у балетного станка, на середине зала и др.

В организации урока важно правильное размещение учащихся в классе. При выполнении упражнений на середине зала детей нужно разместить в шахматном порядке, что позволит педагогу контролировать каждого учащегося и поможет соблюсти правила техники безопасности. Занятия в классе перед зеркалом способствуют выработке самоконтроля за исполнением упражнений, но их необходимо чередовать с занятиями без зеркала с исполнением движений в разные точки класса - это научит контролировать свои движения лишь с помощью мышечных ощущений и разовьет пространственную координацию.

Основные методы работы педагога на уроке - показ движений и словесное

объяснение. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль.

Так, на начальном этапе обучения больше внимания уделяется показу. Показ должен быть точным, технически грамотным и качественным. Словесное объяснение комментирует показ, указывая на важные детали, формирует понятийный минимум, необходимый на начальном этапе обучения.

Во втором классе показ становится более обобщенным, а словесный метод используется для большего осмысления учащимися исполнительской техники.

В обучении учащихся преподаватель должен придерживаться принципов последовательности, постепенности (от простого - к сложному), доступности и наглядности. Программа обучения должна носить воспитательный и систематичный характер; строиться на активности и сознательности учащихся в освоении учебного предмета. Сознательное исполнение учащимися упражнений поможет ускорить укрепление мышечно-связочного аппарата, закрепить теоретические знания и практические умения, повысит исполнительскую технику.

С первых уроков необходимо ознакомить учащихся с анатомическим строением тела и основными терминами учебного предмета. Эти знания помогут ученику на начальном этапе сформировать правильную постановку корпуса, рук, ног и головы. Необходимо донести до каждого учащегося информацию о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат и наличие акробатических упражнений, рассказать о правилах по технике безопасности.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Правильно подобранный музыкальный материал помогает дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора.

Задачей занятий в первом классе является воспитание у детей умения слушать музыку, соединять движения с музыкой, свободно двигаться под любую музыку. Позже занятия должны развивать в детях способность переживать содержание музыки, чувствовать музыкальный образ и, в конечном

итоге, пробуждать в них творчество, способность к импровизации и самовыражению.

Музыкальное оформление урока должно помогать осваивать материал учебного предмета, соответствовать его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

Так, для тренажных упражнений нужно использовать музыкальные произведения квадратного размера, с четким ритмом, с ярко выраженным вступлением и окончанием музыкального предложения. Для начинающих музыкальный материал должен быть с простым ритмическим рисунком. Музыка (вместе с педагогом) задает ход урока, несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

Так как учебный предмет «Гимнастика» включает в себя индивидуальную домашнюю работу, то одна из главных методических задач преподавателя — дать необходимые рекомендации для выполнения самостоятельной работы. Педагог должен ставить перед учащимися творческие задачи, которые развивают воображение, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для самостоятельной работы, которая активизирует весь учебный процесс.

Грамотно организованная самостоятельная работа в комплексе с аудиторными занятиями дает методически направленное воздействие на личность ребенка, помогает ему достичь чувства раскрепощенности и комфорта в окружающем мире.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа выполняется учащимися параллельно с освоением программы основного общего образования, поэтому объем заданий должен соответствовать времени, затраченному на их выполнение. При организации самостоятельной работы следует опираться на методическую целесообразность,

учитывать индивидуальные способности и возраст ученика.

Организация самостоятельной работы строится на следующих аспектах:

- на самостоятельные занятия отводится 1 час в неделю;
- периодичность занятий (каждый день или через день) зависит от сложности и объема задания;
- домашняя работа должна выполняться регулярно и систематически с учетом рекомендаций преподавателя;
- ученик должен быть физически здоров;
- для выполнения самостоятельной работы необходим максимально свободный участок комнаты без мебели;
- при выполнении некоторых упражнений (силовых, на гибкость) необходимо присутствие взрослого для соблюдения техники безопасности в домашних условиях;
- силовые упражнения необходимо чередовать с упражнениями на развитие гибкости (для отдыха и восстановления сил ученика).

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

1. Упражнения для стоп

Развивают гибкость и силу стопы, растягивают ахиллово сухожилие, что необходимо для прыжков и в движениях на полупальцах.

2. Упражнения на развитие выворотности.

Развитие эластичности связочного аппарата тазобедренных мышц, голени и стопы, подвижность всех суставов тела.

3. Упражнения на гибкость вперед

Помогают развить гибкость мышц спины и эластичность подколенных мышц ног. При выполнении данных упражнений необходимо следить за максимальной натянутостью коленей, за правильным положением корпуса при наклоне вперед.

4. Упражнения на гибкость назад

Развивают гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении данных упражнений необходимо сначала вытянуть корпус вверх, а только потом

наклониться назад. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

5.Силовые упражнения для мышц живота

Упражнения строятся на чередовании сокращения (напряжения) и расслабления мышц живота. Упражнения надо начинать с легких нагрузок, постепенно увеличивая количество повторений.

6.Силовые упражнения для мышц спины

Данные упражнения лучше сочетать с упражнениями на растяжение мышц, развивающими гибкость. Развитие силы мышц спины необходимо для правильной осанки и защиты поясничного отдела позвоночника от травм.

7.Упражнения на развитие шага

Группа, включающая в себя разные по характеру выполнения упражнения:

- а) медленные — упражнения на силу и растягивание;
- б) быстрые - резкое напряжение мышц с максимальным приложением силы.

8.Прыжки

Развивают рессорную функцию стопы, способствуют развитию баллона (способность задерживаться в воздухе в определенной позе.) В прыжках необходимо достигать предельной точки высоты, что помогает зависать в воздухе.

Список литературы

Методическая литература

1. Вихрева, Н. А. Экзерсис на полу / Н. А. Вихрева. - М.: Владос, 2003.
2. Ивлева, Л. Д. Анатомо-физиологические основы обучения хореографии / Л. Д. Ивлева, А. В. Ку克林. - Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
3. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика / В. В. Козлов. М.: Владос," 2003.
4. Левин, М. В. Гимнастика в хореографической школе / М. В. Левин. Ивлева

М.: Терра спорт, 2001.

5. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая - М.: Физкультура и спорт, 1984.

6. Обучение акробатическим упражнениям / сост. В. Р. Бейлин, А. Ф. Зеленко, В. И. Кожевников - Челябинск: Уральская академия, 2006.

7. Сивакова, Д. А Уроки художественной гимнастики / Д. А. Сивакова. - М.: Физкультура и спорт, 1968.

8. Тарасов, Н. Классический танец / Н. Тарасов. - М.: Искусство, 1964.

Нотная литература

1. Безуглая, Г. Концертмейстер балета. Музыкальное сопровождение урока классического танца / Г. Безуглая. - С-П., 2005.

2. Гусева, Г. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала / Г. Гусева. - М.: Владос, 2004.

3. Гусева, Г. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка / Г. Гусева. - М.: Владос, 2004.

4. Думенко, А. Нотный сборник для музыкального оформления народного экзерсиса / А. Думенко. - Тверь: МСЛХИ, 2005.

5. Музыкальная хрестоматия для уроков классического танца / сост. В. Малышева, К. Потапов, И. Климкович, И. Ероненко. - М.: Москва, 1967

6. Музыкальное оформление урока классического танца / сост. Е. В. Поляк. - Челябинск: 2003.

7. Петров, В. Популярные классические произведения от Баха до Оффенбаха / В. Петров. - М.: Музыка, 2004.

8. Поплянова, Е. Шесть популярных новелл о любви для фортепиано / Е. Поплянова. - Челябинск: Автограф, 2001.

9. Ревская, Н. Классический танец. Музыка на уроке / Н. Ревская. - С-П.:

2005.

10. Хрестоматия для уроков классического танца / сост. И. Климкович. - М.: Музыка, 1986. - Вып. 1.

11. Хрестоматия народно-сценического танца для фортепиано / сост. Л. Ульянова, Л. Сальникова. - М : Музыка, 1976. - Вып. I.

12. Хрестоматия по классическому танцу. Музыка на уроке. Вальсы. -С-11., 2005.

13. Хрестоматия по классическому танцу. Музыка на уроке. Марши, польки. — С-П., 2005.