

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КЛИНСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ
им. П.И. ЧАЙКОВСКОГО»**

**ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
В.02.
«ГИМНАСТИКА»**

**дополнительной предпрофессиональной
общеобразовательной программы
в области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»**

2022 г.

«Рассмотрено» Педагогическим советом МАОУ ДО «КДШИ им. П.И. Чайковского» Дата рассмотрения <u>30.08.2022</u>	«Утверждаю» Директор МАОУ ДО «КДШИ им. П.И. Чайковского» Григорашенко А.О.  Дата утверждения <u>30.08.2022</u> 
--	--

Разработчик – Якобсон Ирина Юрьевна
преподаватель отделения Хореографическое творчество
МАОУ ДО «КДШИ им. П.И. Чайковского»

Рецензент – Гусева В.В.
преподаватель хореографических дисциплин
ГАПОУ СПО МО «МГКИ»

Рецензент – Кирьянова Н.А.
преподаватель отделения Хореографическое творчество
МАОУ ДО «КДШИ им. П.И. Чайковского»

Содержание программы учебного предмета

I. Пояснительная записка.....3

- 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.....8

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся.....21

IV.Формы и методы контроля, система оценок.....21

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки.

V. Методическое обеспечение учебного процесса.....22

- Методические рекомендации педагогическим работникам;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.

VI. Списки рекомендуемой учебно-методической литературы.....28

I. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» является вариативной и разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- ✓ Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008);
- ✓ СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Направленность программы

Программа предназначена для развития физического воспитания учащихся. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится данный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению классического танца. Основное достоинство в гимнастике, как средстве физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки. Учитывая физиологические особенности человека, балетной гимнастикой необходимо заниматься с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но мышцы и связки еще гибки и восприимчивы 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 считается музыкальное сопровождение. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывает музыкальность и выразительность упражнений сложных упражнений.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок реализации программы составляет 3 года (3-5класс) и рассчитана на 1 час в неделю (34 учебных недели).

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета

Вариативная часть учебного времени

Срок обучения – 3 года.

Таблица 1

Срок обучения/кол-во часов	3-4-5 классы
	Количество часов (общее на 3 года)
Максимальная нагрузка	204 часа
Количество часов на аудиторную нагрузку	102 часа
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	102 часа
Недельная аудиторная нагрузка	1 час
Самостоятельная работа (часов в неделю)	1 час
Консультации	2 часа

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий

Форма занятий – мелкогрупповая от 4 до 10 человек; рекомендуемая продолжительность урока – 45 мин. Мелкогрупповая форма помогает преподавателю лучше узнать учеников их способности, трудоспособность, эмоционально-психологические возможности.

5. Цели и задачи учебного предмета

Цель: Обучение и овладения специальными умениями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, способствующих 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 ребенка 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 волевыми и моральными качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет «Гимнастика» неразрывно связан с учебным предметом «Классический танец», а также со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной образовательной программы в области искусство «Хореографическое творчество».

6. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»

Обоснованием структуры программы является ФГТ, отражающие все работы преподавателя с учеником. Программа содержит следующие разделы:

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

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

7. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета

используются следующие методы обучения:

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

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Учебные аудитории для занятий учебного предмета «Гимнастика» оборудованы балетными станками, шведскими лестницами, зеркалами. Для проведения занятий, необходим музыкальный инструмент.

II. Содержание учебного предмета

Сведение о затратах учебного времени, предусмотренного на изучение учебного предмета «Гимнастика», на максимальную самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

Срок обучения – 3 года

Вариативная часть учебного времени

В 1, 2, 3 классах – 1 час в неделю на дисциплину «Гимнастика»

Таблица 2

Класс	3	4	5
Продолжительность занятий (в	34	34	34

неделях)			
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	34	34	34
Контрольные уроки, зачеты (по полугодиям)	2 полугодие	4 полугодие	6 полугодие

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учетом индивидуальных особенностей 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 производиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.
- Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими. Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Гимнастика» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

Требование по годам обучения

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большего числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность подхода к каждому ученику.

Преподаватель должен учитывать, что большинство упражнений, предназначено для исполнения, а остальные для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности по освоению движений в гимнастике. В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом, такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакций;
- координация движений.

Срок обучения – 3года

3-класс (1 год обучения)

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

Задачи:

- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка;
- развитие танцевальной координации;
- дальнейшее развитие выворотности ног с помощью специальных упражнений, которые помогут учащимся профессионально овладеть основными позициями классического танца.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 3-класса (1 год обучения)

1.Упражнение для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе, б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, натянуть и сократить стопы по 6-позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по 6 поз., сократить стопы по 6-поз., развернуть стопы так чтоб мизинцы коснулись пола (сокращенная первая позиция), вытянуть стопы по первой позиции.
4. Releve по 6-позиции: а) у станка, б) на середине, в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

5. Из положения сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен вываливаться), перейти на полупальцы отпустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение сидя на подъем, руки опираются возле стоп.
7. Лицом к станку: из первой позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колени находятся в выворотном положении, перевести стопу на палец, а затем вернуть в исходное положение через полупалец.

2. Упражнение на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из 6-поз. в 1-поз.
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 и максимально отвести колени в сторону; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1-поз., и выпрямить ноги вперед.
4. Лежа на спине подъем ног на 90 градусов по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. «Складочка» по 6-поз. с обхватом рук за стопы.
2. «Складочка по 1-поз.: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной 1-поз., руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (складочка-стоя).

4. В глубоком plié по 2-поз. руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положения рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
5. Спинной к станку «Кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе port de bras назад с опорой на предплечья, ладони упор в пол, поза (сфинкс).
2. Лежа на животе подъем вверх, руки вытянуты вперед.
3. «Колечко» (лежа на животе наклон назад с одновременным сгибом колен к голове).
4. «Корзинка» (лежа на животе взяться руками за стопы, сильно прогнуться, подняв ноги с туловищем вверх).
5. «Мост» стоя на коленях: сидя на коленях, руками взяться за пятки и выгибать спину как в обычном мостике.
6. «Мостик» а) из положения лежа на спине; б) из положения стоя.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврике ноги поднять на 90 градусов (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз;
2. «Уголок» из положения сидя - колени подтянуты к груди;
3. «Березка» - стойка на лопатках с поддержкой под спину.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. «Самолет». Лежа на спине, одновременное поднимание и опускание ног и туловища;

2. «Лодочка». Лежа на животе перекаты вперед и обратно, руки вытянуты вперед;
3. Отжимание от пола (упр. для мальчиков за счет №4);
4. «Обезьянка». Стоя по бпозиции наклон в складочку, поочередно переступая руками, принять положение – упор, лежа на животе. Затем проделать все обратно.

7. Упражнения на развития шага

1. Лежа на спине (на полу) battements relevent на 90 градусов по 1 позиции вперед;
2. Лежа на полу grand battements jete по 1 позиции вперед;
3. Лежа на спине battements relevent на 90 градусов по 1 позиции вперед (в потолок), затем развести ноги в сторону медленно до шпагата и собрать снова вверх;
4. «Шпагаты» - прямой на правую и левую ногу;
5. Сидя на прямом «полушпагате» наклон боковой к ноге, параллельной рукой беремся за стопу, правая рука спереди. Все повторить в другую сторону;
6. Сидя на прямом «полушпагате» наклон вперед (руки вытянуты вперед на полу).

8. Прыжки

1. Temps sauté по бпозиции;
2. Подскоки на месте и с продвижением;
3. Перескоки на месте с ноги на ногу;
4. «Пингвины». Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами;
5. Прыжки с поджатыми ногами.

4-класс (2 год обучения).

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

Задачи:

- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка;
- развитие танцевальной координации;
- дальнейшее развитие выворотности ног с помощью специальных упражнений, которые помогут учащимся профессионально овладеть основными позициями классического танца.

Набор упражнений для 4-класса (2 год обучения).

1. Упражнение для стоп:

1. Releve по 6-позиции: а) у станка, б) на середине, в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Лежа на спине круговые движения стопами: вытянуть стопы по 6-поз., сократить стопы по 6-поз., развернуть стопы так чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная первая позиция), вытянуть стопы по первой позиции.
3. Из положения сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен вываливаться), перейти на полупальцы отпустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
4. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение сидя на подъем, руки опираются возле стоп.
5. Лицом к станку: из первой позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колени находятся в выворотном положении перевести стопу на палец, а затем вернуть в исходное положение через полупалец).

2. Упражнение на выворотность

1. 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, и максимально отвести колени в сторону; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтоб они сохраняли 1-поз., и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине подъем ног на 90 градусов по 1- позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. Спиной к станку, держась за опоры руками пружинистые наклоны вперед по 1-2 позициям (следить за прямой спиной);
2. Лежа на полу ноги в 1-поз. Сесть, сделать наклон вперед, снова сесть и вернуться обратно в исходное положение;
3. В глубоком plié по 2-поз. руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положения рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Спиной к станку «Кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.
5. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (складочка-стоя).

4. Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе port de bras назад с опорой на предплечья, ладони упор в пол, поза (сфинкс).
2. «Колечко» (лежа на животе наклон назад с одновременным сгибом колен к носу).

3. «Корзинка» (лежа на животе взяться руками за стопы, сильно прогнуться, подняв ноги с туловищем вверх, встав на колени).
4. «Мост» стоя на коленях: сидя на коленях, руками взяться за пятки и выгибать спину как в обычном мостике.
5. «Мостик» из положения стоя и обратно подъем.

5.Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа а коврикe ноги поднять на 90 градусов (в потолок) опустить за голову до пола, развести ноги в сторону и через rond собрать в 1 позицию;
2. «Уголок» из положения лежа;
3. «Березка» - стойка на лопатках с поддержкой под спину.

6.Силовые упражнения для мышц спины

1. Работа в парах. Лежа на животе, одновременное поднимание и опускание туловища, партнер придерживает за колени;
2. Лежа на животе, поднимание туловища, руки вытянуты вперед или в сторону;
3. Лежа на животе поднимание и отпускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, руки под головой);
4. Стоя в 1 позиции наклон в складочку, поочередно переступая руками, принять положение «упор лежа», стараясь не отрывать пятки от пола. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позицию, как можно ближе к рукам . Подтянуться в исходное положение;

7.Упражнения на развития шага

1. Лежа на полу battements relevele на 90 градусов по 1позиции по всем направлениям;
2. Лежа на полу grand battements jete по 1позиции, по всем направлениям;

3. Сидя в положении «Лягушка» по одной ноге, взявшись рукой за пятку, вытянуть ногу вперед;
4. Сидя в положении «Лягушка» по одной ноге, взявшись рукой за пятку, вытянуть ногу в сторону;
5. Сидя на полу ноги вытянуты вперед, стопы в 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь на живот, и разворачивая ноги в тазобедренном суставе перевести в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке;
6. Лежа на боку battement sdeveloppe 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. С продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног;
2. Прыжок в «Лягушку» со сменой ног;
3. «Козлик». Выполняется pas assemble, подбивной прыжок;
4. Прыжок в шпагат «Разножка».

5-класс (3 год обучения).

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

Задачи:

- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка;
- развитие танцевальной координации;
- дальнейшее развитие выворотности ног с помощью специальных

упражнений, которые помогут учащимся профессионально овладеть основными позициями классического танца.

Набор упражнений для 5-класса (3 год обучения).

1. Упражнение для стоп:

1. Releve по 6-позиции: а) у станка, б) на середине, в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Лежа на спине ,круговые движения стопами: вытянуть стопы по 6-поз., сократить стопы по 6-поз., развернуть стопы так чтоб мизинцы коснулись пола (сокращенная первая позиция), вытянуть стопы по первой позиции.
3. Из положения сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен вываливаться), перейти на полупальцы отпустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
4. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение сидя на подъем, руки опираются возле стоп.
5. Лицом к станку: из первой позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колено находится в выворотном положении перевести стопу на палец, а затем вернуть в исходное положение через полупалец.

2. Упражнение на выворотность

1. 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, и максимально отвести колени в сторону; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1-поз., и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине подъем ног на 90 градусов по 1- позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. Спина к станку, держась за опоры руками пружинистые наклоны вперед по 1-2 позиции (следить за прямой спиной);
2. Лежа на полу ноги в 1 поз. Сесть, сделать наклон вперед, снова сесть и вернуться обратно в исходное положение;
3. В глубоком plié по 2-поз., руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы сохраняя положения рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Спина к станку «Кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.
5. Из положения упор-присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (складочка-стоя).

4. Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе port de bras назад с опорой на предплечья, ладони упор в пол, поза (сфинкс).
2. «Колечко» (лежа на животе наклон назад с одновременным сгибом колен к носу).
3. «Корзинка» (лежа на животе взяться руками за стопы, сильно прогнуться, подняв ноги с туловищем вверх, встав на колени).
4. «Мост» стоя на коленях: сидя на коленях, руками взяться за пятки и выгибать спину как в обычном мостике.
5. «Мостик» из положения стоя и обратно подъем.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа а коврикe ноги поднять на 90 градусов(на потолок) опустить за голову до пола, развести ноги в сторону и через rond собрать в 1 позицию;

2. «Уголок» из положения лежа;
3. «Березка» – стойка на лопатках с поддержкой под спину.

6.Силовые упражнения для мышц спины

1. Работа в парах. Лежа на животе, одновременное поднимание и опускание туловища, партнер придерживает за колени;
2. Лежа на животе поднимание туловища, руки вытянуты вперед или в сторону;
3. Лежа на животе поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, руки под головой);
4. Стоя в 1 позиции наклон в складочку, поочередно переступая руками, принять положение «упор лежа», стараясь не отрывать пятки от пола. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1позицию, как можно ближе к рукам. Подтянуться в исходное положение;

7.Упражнения на развития шага

1. Лежа на полу battements releveleut на 90 градусов по 1позиции по всем направлениям;
2. Лежа на полу grand battements jete по 1позиции, по всем направлениям;
3. Сидя в положении «Лягушка» по одной ноге, взявшись рукой за пятку, вытянуть ногу вперед;
4. Сидя в положении «Лягушка» по одной ноге, взявшись рукой за пятку, вытянуть ногу в сторону;
5. Сидя на полу ноги вытянуты вперед, стопы в 1позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь на живот, и разворачивая ноги в тазобедренном суставе перевести в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке;
6. Лежа на боку battements developpe 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. С продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног;
2. Прыжок в «Лягушку» со сменой ног;
3. «Козлик». Выполняется pas assemble,подбивной прыжок;
4. Прыжок в шпагат «Разножка».

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:

- знания анатомического строения тела;
- знания приемов правильного дыхания;
- знания правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- знания роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплекс 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 тела;
- навыки координации движений.

IV. Формы и методы контроля, системы оценок.

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоение предмета «Гимнастика» включает в себя учебный 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 за счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки проходят в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях за счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. По завершении изучения предмета «Гимнастики» по итогам промежуточной аттестации учащимся выставляются оценки, которые заносятся в свидетельство по завершению окончания учебы в учебном учреждении.

2. Критерии оценки

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

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

Таблица 3

Оценка	Критерии оценки
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание и использование

	методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс недостатков, являющихся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ данная система оценки качества исполнения является основной. При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но и 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 ученику полезно 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 видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует

придержаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- Ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- Периодичность занятий – каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- Объем времени на самостоятельное занятие 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 и в движениях на «полупальцах».

2. Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижности всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики.

3. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц

спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

А) правильному положению корпуса при наклоне вперед;

Б) максимальной вытянутости коленей.

4. Упражнения на гибкость вперед

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(напряжение) мышц для преодоления силы тяжести тела. 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 пользоваться разными вариантами 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 ноги 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 и 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 jete*).

8.Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, «баллона», то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе.

Для этого необходимо учиться достигать определенной 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. Колтоновский 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.

**Государственное автономное образовательное учреждение среднего
профессионального образования Московской области**

«Московский Губернский колледж искусств»

РЕЦЕНЗИЯ

на программу учебного предмета

ГИМНАСТИКА

дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области
хореографического искусства «Хореографическое творчество»

Разработчик: И.Ю. Якобсон – преподаватель отделения хореографии МАОУ ДО

«КДШИ им. П.И. Чайковского».

Программа вариативной части, разработанная И.Ю. Якобсон, направлена на воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата, на профессиональное, творческое и духовно-нравственное развитие учащихся; на выявление одаренных детей в области хореографического искусства в раннем возрасте, на подготовку способных учащихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства. Срок реализации программы – 3 года для 3, 4, 5 классов.

Программа состоит из шести разделов:

- I. Пояснительная записка.
- II. Содержание учебного предмета.
- III. Требования к уровню подготовки обучающихся.
- IV. Формы и методы контроля, система оценок.
- V. Методическое обеспечение учебного процесса.
- VI. Списки рекомендуемой учебно-методической литературы.

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большего числа новых все усложняющихся двигательных навыков, которые помогают подготовить учеников к успешному освоению классического танца, а также возможность подхода к каждому ученику. Основное достоинство гимнастики как средства физического воспитания учащихся заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата в сочетании с формированием физических способностей и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности. В программе также представлены методические рекомендации и упражнения, предлагаемые для самостоятельной работы учащихся.

Представленная на рецензирование учебная программа предмета ГИМНАСТИКА соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания,

структуре и условиям реализации дополнительной профессиональной общеобразовательной программы в области ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО и методически рекомендована для реализации в МАОУ ДО «КДШИ им. П.И.Чайковского» отделения хореографии.

Рецензент:



В.В. Гусева

преподаватель хореографических дисциплин МОКИ, Заслуженная артистка Республики Марий-Эл, Заслуженный работник культуры Московской области

Подпись
заверяю

Заместитель
директора



А.Б. Игнатов



Министерство культуры Московской области
Управление культуры администрации Клинского муниципального района
автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Клинская детская школа искусств им. П.И. Чайковского»

РЕЦЕНЗИЯ

на программу учебного предмета

В.02. ГИМНАСТИКА

дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в
области хореографического искусства «Хореографическое творчество»

Разработчик: Якобсон И.Ю.. - преподаватель отделения «Хореографическое творчество» .

Программа Якобсон И.Ю., разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Учебный предмет «Гимнастика» направлен на профессиональное творческое и духовно-нравственное развитие учащихся, на подготовку способных учащихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Содержание учебного предмета «Гимнастика» тесно связано со всем циклом хореографических дисциплин, изучаемых на отделении. Программа включает в себя большое разнообразие физических упражнений и методов, которые воздействуют на развитие двигательного аппарата, оказывают положительное воздействие на организм ребенка, формируют волевые качества личности. Программа составлена с учетом требований обязательного минимума содержания образования по данному предмету.

Представленная на рецензирование учебная программа предмета В.02. ГИМНАСТИКА соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области ПО.01 ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО.

Рецензент:

преподаватель отделения

«Хореографическое творчество»

МАОУ ДО «КДШИ им.П.И.Чайковского»



Кирьянова Н.А.