

Управление культуры, спорта и молодежной политики администрации города Кемерово  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская школа искусств №15»

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная  
программа в области хореографического искусства  
«Хореографическое творчество»

Предметная область  
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО

программа по учебному предмету  
**ПО.01.УП.03.**  
**«Гимнастика»**

Одобрено:

Методическим советом ДШИ № 15

протокол № 1

от 28.08.19г.

председатель МС

Утверждаю:

Директор ДШИ № 15

Мамзер Н. О.

2019 г.



Рекомендована:

хореографической методической секцией ДШИ № 15

протокол № 1

от 19.08.19г.

Разработчик:

Елонова Н.Т., преподаватель хореографических дисциплин ДШИ №15

Рецензент:

Жилач А.В., преподаватель хореографических дисциплин ГПОУ «КОККиИ»

# Структура программы учебного предмета

<b>I. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.....	3
1.2. Срок реализации учебного предмета .....	4
1.3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Гимнастика» .....	4
1.4. Форма проведения учебных аудиторных занятий .....	4
1.5. Цель задач и учебного предмета.....	5
1.6. Обоснование структуры программы учебного предмета.....	5
1.7. Методы обучения.....	6
1.8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.....	6
1.9. Связь учебного предмета «Гимнастика» с другими предметами учебного плана.....	7
<b>II. Содержание учебного предмета.....</b>	<b>8</b>
2.1. Сведения о затратах учебного времени.....	8
2.2. Учебно-тематический план.....	9
2.3. Годовые требования по классам.....	15
<b>III. Требования к уровню подготовки учащихся.....</b>	<b>25</b>
<b>IV. Формы и методы контроля, система оценок.....</b>	<b>25</b>
4.1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание .....	25
4.2. Критерии оценки .....	26
<b>V. Методическое обеспечение учебного процесса.....</b>	<b>18</b>
5.1. Методические рекомендации преподавателям.....	27
5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.....	29
<b>VI. Список рекомендуемой методической литературы...33</b>	

## **I. Пояснительная записка**

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований (далее – ФГТ) к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе (далее – ДОПП) в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и на основе примерной программы учебного предмета («Гимнастика». Разработчик: И. Е. Барашина, Москва, 2012). Также, при составлении данной программы был учтён многолетний опыт преподавательской работы с учащимися хореографического отделения ДШИ №15.

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 обучающихся к успешному освоению движений классического танца. Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки. Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии. За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

## 1.2. Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»

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).

## 1.3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Гимнастика»:

*Таблица 1*

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

## 1.4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), продолжительность урока – 40 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

## **1.5. Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика»**

*Цель:*

- формирование у обучающихся специальных знаний, умений и навыков двигательной активности, развивающих гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующих успешному освоению технически сложных движений.

*Задачи:*

- овладеть знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучить приемам правильного дыхания;
- обучить комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогатить словарный запас учащихся в области специальных знаний;
- сформировать у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развить способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развить темпово-ритмическую память обучающихся;
- воспитать организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность.

## **1.6. Обоснование структуры программы учебного предмета «Ритмика»**

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с обучающимся.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- учебно-тематический план;
- сведения о затратах учебного времени;
- годовые требования по классам;
- требования к уровню подготовки обучающихся;

- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными разделами строится основная часть программы.

### **1.7. 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 исполнения).

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

### **1.8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Гимнастика»**

Материально-техническая база МАОУДОД «Детская школа искусств № 15» соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. В школе есть необходимый для реализации программы «Ритмика» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения, которые включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв. м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или

специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), зеркала размером 7 м х 2 м на одной стене;

- наличие музыкального инструмента (рояля и фортепиано) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку).

### **1.9. Связь учебного предмета с другими предметами учебного плана.**

Учебный предмет «Гимнастика» неразрывно связан с учебным предметом «Классический танец». Занятия гимнастикой – это отличный способ выработать красивую осанку, улучшить растяжку, гибкость и выворотность, привести в тонус все мышцы и подготовить обучающихся к занятиям по классическому танцу.



## II. Содержание учебного предмета

### 2.1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика»:

Срок реализации учебного предмета 2 года

*Таблица 2*

Класс	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на аудиторные занятия (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 составляет 1ч в неделю и соответствует 32 ч на 1 году обучения и 33 ч на 2 году обучения. Самостоятельная работа проводится с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы:

- выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Гимнастика» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

## 2.2. Учебно-тематический план

Срок реализации учебного предмета 2 года (срок обучения – 8 (9) лет)

### 1 год обучения

Таблица 3

№	Наименование раздела, темы	Вид учебног о занятия	Общий объем времени( в часах)		
			Максимал ьная учебная нагрузка	Самостоя тельная работа	Аудиторн ые занятия
	<b>1.Упражнения для стоп</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1.1	Шаги: -на всей стопе; -на полупальцах; - на пятках.	урок	2	1	1
1.2	Relevés на полупальцах по VI позиции у станка; - relevés поочередно правой и левой ногой; - relevés – demi-plier.	урок	2	1	1
1.3	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. Лежа на спине, круговые движения стопами.	урок	2	1	1
	<b>2.Упражнения на расслабление мышц тела</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2.1	Упражнения сидя на полу на середине зала.	урок	2	1	1
2.2	Упражнения лежа на спине и животе.	урок	2	1	1
	<b>3.Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, подвижности локтевого сустава</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.1	Упражнения, стоя на коленях	урок	2	1	1

	<b>4. Упражнения на выворотность</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4.1	Лежа на спине разворот стоп из 6 позиции в 1-ю; «лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу	урок	4	2	2
	<b>5. Упражнения на гибкость вперед.</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
5.1	«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы из положения стоя; -«складочка» по I позиции в положении сидя.	урок	2	1	1
5.2	Сидя на полу: ноги раскрыты широко в стороны, наклоны корпуса поочередно к правой и левой ноге, а затем в середину между ног.	урок	4	2	2
	<b>6. Упражнение на развитие гибкости назад.</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
6.1	Лежа на животе: - port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз «поза сфинкса»; -«колечко».	урок	2	1	1
6.1	«Полумостик», стоя на коленях; «мост» из положения лежа.	урок	4	2	2
	<b>7. Силовые упражнения для мышц живота.</b>	урок	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	- Упор на предплечья, ноги одновременно поднимаются на 45* и опускаются, не касаясь пола на 10*; - упор на предплечья, ноги делают «ножницы» на 45*; - лежа на спине, ноги поднять на 90° и раскрыть в поперечный шпагат.	урок	2	1	1
	- Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднять корпус и принять положение «сидя»; - «уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди; - уголок в положении «сидя» с прямыми ногами; - «березка».	урок	4	2	2
	<b>8. Силовые упражнения для мышц спины.</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

	<p>Лежа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги прижаты к полу, а руки, вытянутые вверх вместе с корпусом максимально поднять к потолку, затем поменять, верх туловища прижать к полу, а ноги вместе поднять вверх.</li> <li>- «лодочка», с последующим раскачиванием в этом положении.</li> </ul>	урок	2	1	1
	Упражнения «перекаты», «обезьянка».	урок	2	1	1
	<b>9. Упражнения для развития шага.</b>	урок	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
9.1	<p>Упражнения лежа на спине на боку и на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленное поднятие ноги на 90° по 1 позиции вверх;</li> <li>- резкий бросок по 1 позиции вверх;</li> <li>- взять противоположной рукой ногу за пятку и выпрямляя подтянуть ногу к голове .</li> </ul>	урок	6	3	3
9.2	<p>Наклоны к ноге в прямом «полушпагате» боком и лицом; шпагаты: поперечный, на правую и на левую ногу.</p>	урок	4	2	2
	<b>10. Прыжки.</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<p>Прыжки на двух ногах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-temps sauté по 6 и 2 параллельной позиции.</li> <li>- подскоки на месте и с продвижением.</li> <li>- прыжки с поджатыми ногами.</li> <li>- «разножка» в сторону и вперед.</li> </ul>	урок	4	2	2
	<p>Прыжки на одной ноге:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перескоки с ноги на ногу;</li> <li>- прыжки на одной ноге.</li> </ul>	урок	2	1	1
	<b>11. Акробатические элементы.</b>		<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Переворот из положения «березка» на одно колено.</li> </ul> <p>Перевороты в сторону:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «колесо»;</li> <li>- «рондат»;</li> <li>- стойка на руках у стены и на середине зала.</li> </ul>	урок	8	5	3
	<b>12. Контрольный урок( I полугодие)</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>

	<b>13. Контрольный урок( II полугодие</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	<b>Всего часов в год</b>		<b>64</b>	<b>32</b>	<b>32</b>

## 2 год обучения

Таблица 4

№	Наименование раздела, темы	Вид учебног о занятия	Общий объем времени( в часах)		
			Максимал ьная учебная нагрузка	Самостоя тельная работа	Аудиторн ые занятия
	<b>1.Упражнения для стоп</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1.1	Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах; в) на пятках.	урок	2	1	1
1.2	Лицом к станку: - releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена - из 1 позиции поставить правую ногу на полупальцы (колени находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.	урок	2	1	1
1.3	Из положения сидя: - на пятках, подняться на пальцы, перейти по полу – на полупальцы, опустить пятки на пол. - сидя на пятках, перейти в положение - сидя на подъем.	урок	2	1	1
	<b>2. Упражнения на выворотность</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2.1	- «Лягушка» с наклоном вперед; - сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед; - лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с	урок	4	2	2

	одновременным сокращением и вытягиванием стоп.				
	<b>3.Упражнения на гибкость вперед.</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
3.1	Движения у станка: - спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). - в глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища; - стоя спиной к станку: «кошечка» вниз и на верх.	урок	4	2	2
3.2	Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.	урок	2	1	1
	<b>4.Упражнение на развитие гибкости назад.</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
4.1	Движения на полу: - «кошечка»; - «корзиночка».	урок	2	1	1
4.1	Из положения стоя: - «мостик» из положения стоя на коленях. - «мост» из положения стоя на ногах.	урок	4	2	2
	<b>5.Силовые упражнения для мышц живота.</b>	урок	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
5.1	Из положения лежа: - «уголок»; - стойка на лопатках без поддержки под спину; - медленно поднять обе ноги на 90°, опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через gond собрать в I позицию.	урок	6	3	3
	<b>6.Силовые упражнения для мышц спины.</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
6.1	Лежа на животе: - подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени; - поднимание и опускание туловища (руки вперед или в	урок	4	2	2

	сторону, ноги в выворотном положении); - поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).				
6.2	Из положения стоя: - из 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, принять положение «упор лежа».	урок	2	1	1
	<b>7. Упражнения для развития шага.</b>	урок	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
7.1	Лежа на полу: - медленное поднимание ноги на 90° по 1 позиции во всех направлениях; - большие броски ног по 1 позиции во всех направлениях. - battement developpe с сокращенной стопой вперед и в сторону и захватом ноги рукой.	урок	4	2	2
7.2	Из положения сидя: - в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед; - в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу; - развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед, ноги через gonde перевести в «лягушку» на животе.	урок	4	2	2
7.3	Из положения стоя: - равновесие с захватом руки голеностопного сустава ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.	урок	4	2	2
	<b>8. Прыжки.</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
8.1	Прыжки с продвижением: в полушпагате с поочередной сменой ног; - прыжок «разножка» со сменой ног; - прыжок «ножницы» в продвижении; - прыжок в шпагат;	урок	8	4	4

	- подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой. -«перекидной», держась руками за станок.				
	<b>9. Акробатические элементы.</b>		<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
9.1	- Переворот из положения «березка» в поперечный шпагат. Перевороты в сторону: - «колесо» на одной руке; - «рондат» на одной руке; - переворот вперед и назад.	урок	10	6	4
	<b>10. Контрольный урок( I полугодие)</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	<b>11. Контрольный урок( II полугодие)</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	<b>Всего часов в год</b>		<b>66</b>	<b>33</b>	<b>33</b>

### 2.3. Годовые требования по классам

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии обучающихся.

#### 1 класс

Цель:

– ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния обучающихся.

Задачи:

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

#### *Раздел 1. Упражнения для стоп*



## 1. Шаги:

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- на пятках.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. Releves на полупальцах по VI позиции у станка:

- releves поочередно правой и левой ногой;
- releves – demi-plier (маленькое приседание) на полупальцах.

### *Раздел 2. Упражнения на расслабление мышц тела*

1. Лежа на спине, тело находится в расслабленном состоянии. Медленно вытягивая подъем (пальцы ног), напрячь мышцы ног, положение ног невыворотное, затем предельно сократить стопы вверх, чуть отрывая пятки от пола, при этом сконцентрировать внимание на мышечном ощущении, чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных. Затем полностью расслабить весь мышечный аппарат.

2. Лежа на животе, тело расслаблено. Напрячь мышцы ног, ягодичные мышцы, предельно сократить стопы и развернуть их в выворотное положение (I позицию), затем полностью расслабить весь мышечный аппарат.

### *Раздел 3. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, подвижности локтевого сустава*

1. Стоя на коленях, правая рука вперед, левая за головой, отклонить таз вправо и вернуться в исходное положение.

2. Стоя на коленях, ноги врозь, взяться руками за пятки изнутри, подать таз вперед, развернуть плечи вправо и прогнуться назад. Затем вернуться в исходное положение.

#### *Раздел 4. Упражнения на выворотность*

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.

2. «Лягушка»:

- сидя;

- лежа на спине;

- лежа на животе;

- 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;

- сидя на полу – руки сцепить в замок и поднять вверх, а затем прямой спиной сложиться вперед к раскрытым в «лягушку» ногам.

#### *Раздел 5. Упражнения на гибкость вперед*

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы из положения стоя.

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 ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Сидя на полу: ноги раскрыты широко в стороны, наклоны корпуса поочередно к правой и левой ноге, а затем в середину между ног.

4. 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).

5. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

### *Раздел 6. Развитие гибкости назад*

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз «поза сфинкса», затем руки вытянуть в локтях и максимально прогнуться назад.
2. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
3. «Полумостик», стоя на коленях, ладони положить на поясницу и прогнуться назад.
4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.
5. «Мост» из положения лежа, согнутые в локтях руки и в коленях ноги одновременно вытянуть и сделать хороший прогиб в спине.

### *Раздел 7. Силовые упражнения для мышц живота*

1. Упор на предплечья, ноги одновременно поднимаются на 45\* и опускаются, не касаясь пола на 10\*.
2. Упор на предплечья, ноги делают «ножницы» по вертикали и по горизонтали на высоте 45\* от пола.
3. Лежа на спине, ноги поднять на 90° (в потолок) и раскрыть во 2 широкую позицию (поперечный шпагат), затем собрать ноги вместе и опустить на пол в исходное положение, руки в стороны ладонями вниз.
4. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднять корпус и принять положение «сидя», а затем вернуться в исходное положение.
5. «Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди.
6. «Уголок» в положении «сидя» с прямыми ногами, руки в сторону.
7. Стойка на лопатках с поддержкой под спину «березка».

### *Раздел 8. Силовые упражнения для мышц спины*

1. Лежа на животе, ноги прижаты к полу, а руки, вытянутые вверх вместе с корпусом максимально поднять к потолку, затем поменять, верх туловища прижать к полу, а ноги вместе поднять вверх.
2. «Лодочка», из положения - лежа на животе, одновременный подъем и опускание ног и туловища, затем раскачивание в этом положении.
3. «Перекаты» - высокое раскачивание, стараясь руками коснуться ног в прогибе, а ногами коснуться пола за головой.
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.

#### *Раздел 9. Упражнения на развитие шага*

1. Лежа на спине, на боку и на животе медленное поднятие ноги на 90° по 1 позиции вверх.
2. Лежа на спине, на боку и на животе резкий бросок по 1 позиции вверх.
3. Лежа на спине, взять противоположной рукой ногу за пятку и выпрямляя ее перед собой вверх, стараться подтянуть ногу к голове, опорная нога остается лежать прямая на полу.
4. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
5. Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.
6. Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ноги.

#### *Раздел 10. Прыжки*

1. Temps sauté по 6 и 2 параллельной позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. Прыжки на одной ноге (по 2, 4 и 8 раз на каждой).
5. Прыжки с поджатыми ногами.
6. «Разножка» в сторону и вперед.

#### *Раздел 11. Акробатические элементы*

1. Переворот из положения «березка» через одно плечо на одно колено.  
«Колесо» - боковой переворот на двух руках в правую и левую стороны.
2. «Рондат»
3. Стойка на руках, ноги вытянуты вертикально вверх, у стены и на середине зала.

### **2 класс**

Цель:

– укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

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

#### *Раздел 1. Упражнения для стоп*

1. Releve на полупальцах в VI позиции:
  - на середине;
  - с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти по полу – на полупальцы, 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 1 позиции поставить правую ногу на полупальцы (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

### *Раздел 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 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### *Раздел 3. Упражнения на гибкость вперед*

1. Спинной 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 рlie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. 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.

### *Раздел 4. Развитие гибкости назад*

1. «Кошечка» - из положения «сидя на пятках» перейти по полу, не отрывая грудь от пола, в положение лежа, прогнувшись максимально назад, затем в обратном порядке вернуться в исходное положение.

2. «Корзиночка»- в положении лежа на животе, взяться руками за стопы, при этом колени соединены вместе. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

3. «Мостик» из положения стоя на коленях.

4. «Мост» из положения стоя на ногах: прогнуться назад и встать руками на пол, а затем вернуться в исходное положение.

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

1. «Уголок» из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине медленно поднять обе ноги на 90°, опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

#### *Раздел 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 1 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 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

#### *Раздел 7. Упражнения на развитие шага.*

1. Лежа на полу, медленное поднимание ноги на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, большие броски ног по 1 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 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке.
6. Лежа на боку, battement 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.

#### *Раздел 8. Прыжки*

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок «разножка» со сменой ног.
3. Прыжок «ножницы» в продвижении.
4. Прыжок в шпагат.
5. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
6. «Перекидной», держась руками за станок.

#### *Раздел 9. Акробатические элементы*

1. Переворот из положения «березка» через одно плечо в поперечный шпагат.
2. «Колесо» - боковой переворот на одной руке в правую и левую стороны.
3. «Рондат» на одной руке в правую и левую стороны.
4. «Переворот» вперед и назад.



### **Учащиеся по окончании 1 года обучения должны:**

- знать названия движений;
- знать технологию исполнения движений, упражнений;
- уметь соединять теоретические знания с практической деятельностью;
- уметь согласовывать выполнения движения с музыкальным сопровождением;
- уметь самостоятельно развивать паховую выворотность, гибкость и танцевальный шаг;
- научиться правильно и чисто исполнять упражнения.

### **По окончании 2 года обучающиеся должны:**

- осознанно понимать и выполнять напряженное и расслабленное состояние мышечного аппарата;
- уметь управлять и координировать своим телом (костно-мышечным аппаратом);
- владеть техникой исполнения упражнений партерной гимнастики;
- уметь садиться на все 3 вида шпагатов, вставать на «мост» из положения стоя.

### **График промежуточной аттестации**

*Таблица 5*

Класс	Распределение по полугодиям	
	1 полугодие	2 полугодие
1 класс	контрольный урок	контрольный урок
2 класс	контрольный урок	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 о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

#### **4.1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание**

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию учащихся в конце каждого учебного года. **Текущий** контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, направлен на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения к предмету, имеет воспитательные цели, может носить стимулирующий характер. Текущий контроль осуществляется регулярно преподавателем, оценки выставляются в журнал и дневник учащегося. При оценивании учитывается:

- отношение обучающегося к занятиям, его старания и прилежность;

- качество выполнения предложенных заданий;
- инициативность и проявление самостоятельности, как на уроке, так и во время домашней работы;
- темпы продвижения.

На основании результатов текущего контроля выводятся оценки за полугодие. Особой формой текущего контроля является контрольный урок, который проводится преподавателем, ведущим предмет без присутствия комиссии.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков (с приглашением комиссии). Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся в конце каждого учебного года в форме просмотра в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации (контрольного урока) обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

#### 4.2. Критерии оценки

По итогам просмотра на контрольном уроке, зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале:

*Таблица 6*

Оценка	Критерии оценивания выступления
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 смысле)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно

	выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость 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 обучающегося;
- оценка на зачете.

Оценки выставляются по окончании каждого полугодия учебного года.

## **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

### **5.1. Методические рекомендации преподавателям**

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку домашнего задания, совместную работу преподавателя и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации преподавателя относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями обучающихся и преподавателя.

В работе с обучающимися 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 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.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу обучающегося 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 обучающихся 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 обучающихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

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

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

## **5.2. 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). 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 и 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 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 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 тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными 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 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. Базарова, Н. Мей, В. Азбука классического танца [Текст] / Н.Базарова, В. Мей. - Л.: Искусство, 1983.- 235с
2. Васильева Т. «Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей. [Текст] / Васильева Т. - М.: Искусство, 1983. – 127с.
3. . Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, [Текст] / Вихрева Н.А. - М.: Тетралес, 2004. – 82с.
4. Дмитриева Н. «Партерная гимнастика», методические рекомендации и примерная программа для отделений хореографии общеобразовательных школ 1-3 классы, [Текст] / Дмитриева Н.- Л.: кафедра «Искусство»,2002. – 6с.
5. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения"[Текст] / Колтановский А., Брыкин А.- М., 1973. – 188с.
6. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Terra спорт[Текст] / Левин М.В. - М.: Terra спорт, 2001. – 96 с.
7. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». [Текст] / Лисицкая Т.С. - М.: «Физкультура и спорт», 1984. – 176с.
8. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека» [Текст] / Миловзорова М.С. - М.: «Медицина», 1972. – 215с.
9. Назаров В.В. «Биохимическая стимуляция мышечной деятельности» [Текст] / Назаров В.В.- М.: «Советский балет», 1985, №4. – 56с.
10. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики» [Текст] / Сивакова Д.А.- М.: «Физкультура и спорт», 1968. – 174с.
11. Тарасов, Н. Классический танец [Текст] / Н. Тарасов. - 2-е изд., испр. и доп.- М.: искусство, 1981.- 479с.

### **Интернет ресурсы**

1. <http://prostatitusnet.ru/uchebnoe/2-kurs/programma-po-parternoi-gimnastike-dlya-1-2-klassa-fgos/>

2. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/01/07/programma-po-parternoy-gimnastike-dlya-1-2-klasa-fgos>
3. <http://www.horeograf.com/new/takaya-nuzhnaya-rastyazhka.html>
4. <http://yandex.ru/yandsearch?text=партерная%20гимнастика%20видео%20уроки&clid=9403&lr=64>