

**«Никольская детская школа искусств»**

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
ПО.01. УП.03.  
ГИМНАСТИКА**

«Рассмотрено»  
Методическим советом  
МБУ ДО «НДШИ»  
Протокол № 3 от 24.11.2017г.



Разработчик: преподаватель высшей категории Слепухина Татьяна  
Васильевна МБУ ДО "Никольская детская школа искусств"

Рецензент:

Чикомова Е. Н., преподаватель высшей квалификационной  
категории МБУ ДОД, Никольско-Толокнинская  
детская школа искусств им. Н. Трубичева

Рецензент:

Баракина Г. А. доц. директор по УРД  
МБОУДОД. Надим, преподаватель высшей  
квалификационной категории.

## Рецензия

на образовательную предпрофессиональную программу по предмету ПО.01. УП.03. «Гимнастика», составленную преподавателем высшей квалификационной категории МБОУДОД "Никольская детская школа искусств" Слепухиной Татьяной Васильевной. Срок обучения по данной программе 8(9) лет.

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

Программа содержит вариативную часть, предусмотренную ФГТ. Автор программы дает обоснование: занятия гимнастикой будут способствовать развитию двигательного аппарата на всем протяжении обучения хореографии.

Целью программы является овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, которые способствуют успешному освоению технически сложных движений.

Программа включает следующие разделы: титульный лист, пояснительную записку (в которой дана характеристика учебного предмета, цели и задачи, сведения о затратах учебного времени, методы обучения), содержание предмета, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, методические рекомендации.

В разделе «Содержание учебного процесса» прописаны требования по годам обучения и примерные рекомендуемые наборы упражнений с подробным описанием движений.

Формы и методы контроля включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся. Оценивание результатов обучающихся проводится по пятибалльной системе.

В заключительном разделе программы Слепухина Т.В. дает рекомендации педагогическим работникам о принципах преподавания предмета и рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся, в т. ч. и описание упражнений для домашних занятий.

Программа «Гимнастика» содержит список учебно-методической литературы. Программа глубоко продумана и может быть рекомендована для использования в учебном процессе.

РЕЦЕНЗЕНТ:  **Баданина Надежда Александровна** зам. директора по УВР МБОУДОД "НДШИ"; преподаватель высшей квалификационной категории.

Подпись Баданиной Н.А. заверяю, директор МБОУ ДОД "Никольская детская школа искусств"  **В.А.Горчакова**



## РЕЦЕНЗИЯ

на представленную программу по учебному предмету "Гимнастика" дополнительной предпрофессиональной образовательной программы в области искусств "Хореографическое творчество", составленную преподавателем МБОУДОД "Никольская детская школа искусств" Слепухиной Татьяной Васильевной.

Учебная программа "Гимнастика" разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями, рекомендованных Министерством РФ примерных учебных планов, а также в соответствии с федеральными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям их реализации.

Разнообразие физических упражнений и методов, которые способствуют развитию двигательного аппарата и формируют необходимые двигательные навыки - основное достоинство предмета "Гимнастика". Обязательной частью Учебного плана предусмотрены часы по гимнастике только с 1 по 2-й классы, разработчиком программы используется возможность вариативной части УП - проведение занятий гимнастики на всем периоде обучения, т.е. - до 8 (9) классов.

Структура программы соответствует Федеральным государственным требованиям и включает следующие разделы: пояснительную записку, в которой определены цели и задачи учебного предмета; его место и роль в образовательном процессе; методы обучения, основанные на проверенных методиках и многолетнем опыте; формы проведения занятий. Актуальной, особенно для дисциплин хореографического направления, является графа программы "Техника безопасности на уроках", в которой дается описание формы одежды для занятий гимнастикой, а также является напоминанием для педагогов об ответственности за здоровье и жизнь учащихся во время занятий в школе.

В разделе "Содержание учебного предмета" представлены сведения о затратах учебного времени на 8 и 9 лет обучения, примерный набор упражнений на каждый год обучения. Виды упражнений систематизированы по блокам для развития различных мышц опорно-двигательного аппарата. Раздел "Требования к уровню подготовки" дают представление о совокупности теоретических знаний и практических умений и навыков при выполнении комплексов упражнений.

Практическая значимость программы заключается в постепенном увеличении физической нагрузки с учетом психологических, физических и возрастных особенностей детей.

В программе определены формы и методы контроля, что позволит регулярно отслеживать уровень развития гибкости и пластичности тела.

В программе присутствуют методические рекомендации преподавателям и рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся, в том числе и упражнения для домашних занятий. Имеется список учебно-методической литературы.

Данная программа по учебному предмету "Гимнастика" соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства и может быть рекомендована к использованию на хореографических отделениях ДШИ.

РЕЦЕНЗЕНТ: Никонова Екатерина Николаевна преподаватель высшей квалификационной категории БОУДОД "Кичменгско-Городецкая детская школа искусств им. Н.Парушева" Никонова

Подпись Никоновой Е.Н. заверяю, директор БОУДОД "Кичменгско-Городецкая детская школа искусств им. Н.Парушева" О.А.Ладина



# **Структура программы учебного предмета**

## **I. Пояснительная записка**

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цели и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

## **II. Содержание учебного предмета**

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

## **III. Требования к уровню подготовки обучающихся**

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

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

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

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

## **VI. Списки рекомендуемой учебно-методической литературы**

## **I. Пояснительная записка**

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

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

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

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

## 2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года (1 – 2 классы). С 3 класса по 8(9) класс используются возможности **вариативной части**. Обоснование: занятия гимнастикой будут способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки на всем протяжении обучения хореографии.

Объем учебного времени, предусмотренный **обязательной частью учебного плана** образовательного учреждения МБОУДОД "НДШИ" на реализацию предмета «Гимнастика»

Срок обучения – 2 года (1-2 классы)

|   | 1 класс | 2 класс | Всего      |
|---|---------|---------|------------|
| Количество часов на аудиторную нагрузку за год                    | 32      | 33      | 65         |
| Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу за год | 32      | 33      | 65         |
| Недельная аудиторная нагрузка                                     | 1       | 1       |            |
| Консультации  | 2       | 2       | 4          |
| Максимальная нагрузка   |         |         | <b>130</b> |

Объем учебного времени, предусмотренный **вариативной частью учебного плана В.01.** (3 - 8 (9) классы)

|   | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8          | 9          |
|---|----|----|----|----|----|------------|------------|
| Количество часов на аудиторную нагрузку за год                    | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33         | 33         |
| За 6 лет  |    |    |    |    |    | <b>198</b> |            |
| За 7 лет  |    |    |    |    |    |            | <b>231</b> |
| Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу за год | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33         | 33         |
| За 6 лет  |    |    |    |    |    | <b>198</b> |            |
| За 7 лет  |    |    |    |    |    |            | <b>231</b> |
| Недельная аудиторная нагрузка                                     | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1          | 1          |
| Максимальная нагрузка за 6 лет                                    |    |    |    |    |    | <b>396</b> |            |
| Максимальная нагрузка за 7 лет                                    |    |    |    |    |    |            | <b>462</b> |

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

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

### **3. Цели и задачи учебного предмета**

**Цель:** обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими подъем, выворотность, танцевальный шаг, прыжок, гибкость, устойчивость, выносливость, быстроту и координацию движений, способствующими успешному освоению технических сложных движений.

#### **Задачи:**

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

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

### **4. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»**

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

Программа содержит следующие разделы:

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

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

### ***5. 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.

### ***6. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета***

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

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, зеркалами, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.

### ***Техника безопасности на уроках***

Ежегодно перед началом занятий с учащимися необходимо провести инструктаж по соблюдению правил безопасности на уроках. Он включает в себя как общие положения о правилах поведения учащихся в школе и на уроках, так и действия учащихся в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций. Также необходимо учитывать и такие пункты:

- педагог несет ответственность за жизнь и здоровье ребенка со времени прихода в школу и до его окончания занятия и выхода из школы;
- строгое соблюдение формы одежды на уроке - отсутствие украшений, которые могут случайно травмировать ребенка; удобная форма из натуральных тканей; специальная обувь, плотно сидящая на ноге; аккуратная прическа, не мешающая выполнению упражнений; запрет входа в класс с жевательной резинкой и другими продуктами питания ит.д.
- во время занятий партерной гимнастикой необходимо следить за правильностью выполнения упражнений во избежание возникновения травм, развития сколиотической осанки, перегрузки организма учащегося;
- педагог должен быть хорошо знаком с физиологией, анатомией, балетной медициной, психологией и успешно применять свои знания на практике.

## **II. Содержание учебного предмета**

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учетом индивидуальных способностей учеников с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

### ***Виды внеаудиторной работы:***

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

Реализация программы по гимнастике обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным

урокам. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

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

### ***1. Требования по годам обучения***

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

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

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

### **Срок обучения – 8(9) лет**

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса:**

#### **1. Упражнения для стоп**

1. Шаги: а) на всей стопе по кругу.
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.

## **2. Упражнения на выворотность**

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

2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;

г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

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

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать 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 (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

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

## **4. Развитие гибкости назад**

1. Лежа на животе, *port de bras* назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса».

2. Лежа на животе, *port de bras* на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким *port de bras* назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы (с помощью педагога).

4. «Рыбка» (с помощью педагога).

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

1. Лежа на коврике, ноги поднять на  $90^{\circ}$  (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину (с помощью педагога)

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

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

## **7. Упражнения на развитие шага**

1. Лежа на полу, battements releve lent на  $90^{\circ}$  по I позиции вперед.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на  $90^{\circ}$  (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
4. Поперечный шпагат.

## **8. Прыжки**

1. Temps sauté по VI позиции.
2. На месте перескоки с ноги на ногу.
3. Прыжки с поджатыми ногами.

## **2 класс (1 час в неделю)**

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 класса (так же на уроках могут применяться и пройденные упражнения)**

## **1. Упражнения для стоп**

1. Шаги: а) на всей стопе по кругу.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции поочерёдно, ноги вытянуты в коленях.
4. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.
5. Сидя на полу вращение стоп изнутри.
6. Сидя на полу вращение стоп вовнутрь.

## **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. Упражнения на гибкость вперед**

1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. 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.

## **4. Развитие гибкости назад**

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упервшись в нее, подать бедра сильно вперед.

5. «Рыбка» (без помощи педагога)

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

1. "Уголок" из положения лежа.

2. Стойка на лопатках (без помощи педагога).

3. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

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

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

1. Лежа на полу, *battements releve lent* на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, *grand battement jete* 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.

6. Лежа на боку, *battement développe* 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. Шаги: прямой, на правую, на левую ноги.
- 8. Прыжки**
1. *Temps sauté* по VI позиции.
  2. Прыжки с поджатыми ногами.
  3. Подскоки на месте и с продвижением.

### **3 класс (1 час в неделю)**

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 3 класса (на уроках могут применяться и пройденные упражнения)**

**1. Упражнения для стоп**

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах по кругу
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции поочередно, ноги вытянуты в коленях.
4. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.
5. Сидя на полу вращение стоп изнутри.
6. Сидя на полу вращение стоп вовнутрь.
7. «Гусеница».

**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  $90^{\circ}$  по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

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

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

2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. 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.

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.

### **4. Развитие гибкости назад**

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение с помощью педагога.

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

1. "Уголок" из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на  $90^{\circ}$ . Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в 1 позицию.

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

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
4. Стоя в 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 удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

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

1. Лежа на полу, *battements releve lent* на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, *grand battement jete* 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 шага, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Проделать все в обратном порядке.

## **8. Прыжки**

1. *Temps sauté* по VI позиции.
2. Прыжки с поджатыми ногами.
3. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

## **4 класс (1 час в неделю)**

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 4 класса (на уроках могут применяться и пройденные упражнения)**

**1. Упражнения для стоп** (используются на уроках, пройденные упражнения)

**2. Упражнения на выворотность** (используются на уроках, пройденные упражнения)

**3. Упражнения на гибкость вперед** (используются на уроках, пройденные упражнения)

**4. Развитие гибкости назад** (используются на уроках, пройденные упражнения)

*А так же:*

*Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение без помощи педагога.*

**5. Силовые упражнения для мыши живота** (используются на уроках, пройденные упражнения)

**6. Силовые упражнения для мыши спины** (используются на уроках, пройденные упражнения)

**7. Упражнения на развитие шага** (используются на уроках, пройденные упражнения)

*А так же:*

1. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой.

Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

2. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед; б) в сторону; в) назад.

**8. Прыжки.**

1. *Temps sauté* по VI позиции.

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

**5 класс (1 час в неделю)**

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 5 класса (на уроках могут применяться и пройденные упражнения)**

**1. Упражнения для стоп** (используются на уроках, пройденные упражнения)

**2. Упражнения на выворотность** (используются на уроках, пройденные упражнения)

**3. Упражнения на гибкость вперед** (используются на уроках, пройденные упражнения)

**4. Развитие гибкости назад** (используются на уроках, пройденные упражнения)

**5. Силовые упражнения для мыши живота** (используются на уроках, пройденные упражнения)

**6. Силовые упражнения для мыши спины** (используются на уроках, пройденные упражнения)

**7. Упражнения на развитие шага** (используются на уроках, пройденные упражнения)

А так же:

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

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

### **8. Прыжки.**

1. *Temps sauté* по VI позиции.

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. Прыжок в поперечный шагат.

### **6 класс (1 час в неделю)**

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 6 класса (на уроках могут применяться и пройденные упражнения)**

**1. Упражнения для стоп** (используются на уроках, пройденные упражнения)

**2. Упражнения на выворотность** (используются на уроках, пройденные упражнения)

**3. Упражнения на гибкость вперед**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**4. Развитие гибкости назад**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**5. Силовые упражнения для мышц живота**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**6. Силовые упражнения для мышц спины**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**7. Упражнения на развитие шага**(используются на уроках, пройденные упражнения)

*А так же:*

*для развития танцевального шага применяется станок, данные упражнения исполняются лицом к станку:*

*а) - опорная левая нога в выворотном положении в 1 позиции ног, а рабочая правая в выворотном положении на станке, сохраняя такое положение делаем plie ;*

*- опорная левая нога в выворотном положении в 1 позиции ног, а рабочая правая в выворотном положении на станке, сохраняя такое положение делаем наклоны корпуса левой рукой к рабочей правой ноге;*

*- опорная левая нога в выворотном положении в 1 позиции ног, а рабочая правая в выворотном положении на станке, сохраняя такое положение делаем растяжку за рабочей правой ногой и возвращаемся в исходное положение.*

*б) повторяем эти упражнения с левой ноги.*

## **8. Прыжки .**

*1.Temps sauté по VI позиции.*

*2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.*

*3. Прыжок в поперечный шагам.*

## **7 класс (1 час в неделю)**

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 7 класса (на уроках могут применяться и пройденные упражнения)**

**1. Упражнения для стоп**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**2. Упражнения на выворотность**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**3. Упражнения на гибкость вперед**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**4. Развитие гибкости назад**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**5. Силовые упражнения для мыши живота**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**6. Силовые упражнения для мыши спины**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**7. Упражнения на развитие шага**(используются на уроках, пройденные упражнения)

А так же:

а) повторяем пройденные упражнения лицом к станку с начала с правой ноги, затем см.под б);

б) опорная левая нога в выворотном положении в 1 позиции ног, а рабочая правая в выворотном положении на станке, сохраняя такое положение, с помощью педагога, поднимаем рабочую ногу вверх, затем опускаем её в исходное положение;

в) повторяем эти упражнения с левой ноги.

### **8. Прыжки .**

1. *Temps sauté* по VI позиции.

2. Прыжок в шпагат.

3. Прыжки с продвижением в полушиагате с поочерёдной сменой ног.

## **8 класс (1 час в неделю)**

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 8 класса (на уроках могут применяться и пройденные упражнения)**

**1. Упражнения для стоп**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**2. Упражнения на выворотность**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**3. Упражнения на гибкость вперед**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**4. Развитие гибкости назад**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**5. Силовые упражнения для мыши живота**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**6. Силовые упражнения для мыши спины**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**7. Упражнения на развитие шага**(используются на уроках, пройденные упражнения)

А так же:

- а) сесть на пол и развести ноги на предельное расстояние, положить корпус всем телом в середину между ногами и удерживать его в таком положении;*
- б) сесть поочерёдно на продольный шпагат с правой и левой ноги, ноги должны быть выворотны, затем сесть на поперечный шпагат, если шпагаты выполняются свободно, наклоняться вперед, назад и в стороны в положении шпагата.*

### **8. Прыжки.**

*1. Temps sauté по VI позиции.*

*2. Прыжок в шпагат.*

*3. Прыжки с продвижением в полушипагате с поочерёдной сменой ног.*

## **9 класс (1 час в неделю)**

*В 9 классе педагог уделяет наибольшее внимание на те упражнения, которые выявляют недостатки у обучающихся в гибкости, выворотности, растяжках и т.д.*

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 9 класса (на уроках могут применяться и пройденные упражнения)**

**1. Упражнения для стоп**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**2. Упражнения на выворотность**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**3. Упражнения на гибкость вперед**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**4. Развитие гибкости назад**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**5. Силовые упражнения для мышц живота**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**6. Силовые упражнения для мышц спины**(используются на уроках, пройденные упражнения)

**7. Упражнения на развитие шага**(используются на уроках, пройденные упражнения)

## **8. НЕКОТОРЫЕ РАСТЯЖКИ :**

- в положении лежа на спине, поднять ноги к корпусу и взять их руками за щиколотки, при этом таз обязательно оторвется от пола, с силой притягивать ноги к корпусу, а таз стараться положить на пол, ноги должны быть прямые в коленях;
- в положении лежа на спине, поднять правую ногу к корпусу и взять ее за щиколотку руками, левая нога слегка сгибается в колене и всей стопой стоит на полу, с усилием притягивать правую ногу к корпусу, одновременно стремясь разогнуть в колене левую ногу, сделать с другой ноги;
- в положении лежа на спине согнуть ноги в коленях в выворотном положении и поднять их наверх, руками взяться за пятки и с усилием подтягивать ноги на себя и в стороны, коленями к полу;
- из положения стоя (ноги поставить как можно шире), сесть на левую ногу, оставив правую вытянутую в колене и подъеме, обе ноги в невыворотном положении и растягивать внутреннюю мышцу бедра, не вставая, отвернуться от правой ноги, помогая себе руками и растягивать мышцу бедра, находящуюся спереди, оставив ноги на прежнем расстоянии, выпрямить колени, прижаться всем телом к левой ноге, не выпрямляясь, опустить корпус в середину между ногами, пытаясь достать пол локтями.

## **9. Прыжки .**

1. *Temps sauté по VI позиции.*

2. Прыжок в шлагам.

3. Прыжки с продвижением в полушиагате с поочерёдной сменой ног.

### **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**

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

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

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

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

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

## *2. Критерии оценок*

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**

| <b>Оценка</b>             | <b>Критерии оценивания выступления</b>   |
|---------------------------|--|
| 5 («отлично»)             | технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения   |
| 4 («хорошо»)              | отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)   |
| 3 («удовлетворительно»)   | исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д. |
| 2 («неудовлетворительно») | комплекс 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. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что дает возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

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

### ***1. Методические рекомендации педагогическим работникам***

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

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в

сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

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

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

## ***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 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 систематичными;

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