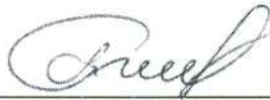


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
муниципального образования Ейский район  
детская школа искусств станицы Должанской

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету  
**В.00.В.01. «Гимнастика»**  
по дополнительной предпрофессиональной  
общеобразовательной программе в области  
театрального искусства  
«Искусство театра»

ст. Должанская  
2023 г.

<p>Одобрено Методическим советом ДШИ ст. Должанской</p> <p>«31» августа 2023 г.</p>	<p>Утверждаю Директор ДШИ ст. Должанской</p> <p> Т.Н.Булюк</p> <p>«31» августа 2023 г.</p>
---	--

Разработчик:  
Гармаш В. Г.- преподаватель театральных дисциплин

Рецензент: Каландия И. А. – преподаватель высшей категории театральных дисциплин  
ДШИ ст. Должанской

## Структура программы учебного предмета

1.	Пояснительная записка .....	4
2.	Содержание учебного предмета.....	6
3.	Требования к уровню подготовки обучающихся.....	16
4.	Формы и методы контроля, система оценок.....	16
5.	Методическое обеспечение учебного процесса .....	17
6.	Список литературы.....	19
7.	Сведения о разработчике .....	20

№	Класс	Срок	Содержание	Сроки	Содержание	Сроки	Содержание
1	5	1	1	1	1	1	1
2	5	1	1	1	1	1	1
3	5	1	1	1	1	1	1
4	5	1	1	1	1	1	1
5	5	1	1	1	1	1	1
6	5	1	1	1	1	1	1
7	5	1	1	1	1	1	1
8	5	1	1	1	1	1	1
9	5	1	1	1	1	1	1
10	5	1	1	1	1	1	1

## 1. Пояснительная записка

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

Вариативная часть по предмету «Гимнастика» разработана на основе и с учётом Федеральных государственных требований, которые устанавливают обязательные требования к минимуму содержания, структуре, условиям и сроку обучения по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства.

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

Вариативная часть по предмету «Гимнастика» дает возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательной части, получения дополнительных знаний, умений и навыков. 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 ребёнка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми двигательными навыками.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивает и закрепляет гибкость, координацию, точность движений тела, поэтому занятия гимнастикой необходимо продолжить для более успешного освоения классического танца.

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

### Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы составляет 5 лет (1 - 5 классы) из вариативной части, что дает возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения дополнительных знаний, умений и навыков.

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

Общая трудоемкость учебного предмета «Гимнастика» при 5-ти летнем сроке обучения составляет 396 часов, из них: 198 часов - аудиторные занятия, 198 - самостоятельная работа.

Вид учебной работы, аттестации, учебной нагрузки	Затраты учебного времени, график промежуточной аттестации										Всего часов
	Классы		1		2		3		4		
Полугодия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Аудиторные занятия (в часах)	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	165

С амостоятельная работа (в часах)	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	165
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	32	34	32	34	32	34	32	34	32	34	330
Вид промежуточной аттестации										Зачет	

### **Форма проведения учебных аудиторных занятий:**

Занятия по учебному предмету осуществляется в форме мелкогрупповых занятий численностью от 4 до 10 человек, рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут.

Мелкогрупповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов, учитывающих возможности каждого учащегося.

### **Цель и задачи учебного предмета**

Цель учебного предмета:

обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающих гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующих успешному освоению технически сложных движений.

Задачи учебного предмета:

1. Овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела.
2. Обучение приемам правильного дыхания.
3. Обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка.
4. Обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний.
5. Формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы.
6. Развитие способности к анализу и координации по развитию двигательной активности своего организма.
7. Развитие темпо-ритмовой памяти учащихся.
8. Воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.
9. Воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

### **Обоснование структуры учебного предмета**

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;
- список литературы;

- сведения о разработчиках.

### Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач учебного предмета «Гимнастика» 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.

### Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база ГБУДОСО «Мартюшевская детская школа искусств» соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету «Гимнастика» оборудованы балетными станками, зеркалами, для проведения занятий для проведения занятий имеется музыкальный инструмент (фортепиано, баян).

## 2. Содержание учебного предмета

### Сведения о затратах учебного времени

Класс	1	2	3	4	5
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33	33	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1	1	1	1
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)	33	33	33	33	33
Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)	165				
Количество часов на самостоятельную работу (по годам)	33	33	33	33	33
Общее количество часов на самостоятельную работу	165				

### Годовые требования по классам

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.

## 1, 2 классы

В 1 и 2 классах изучаются упражнения балетной гимнастики.

«Балетная гимнастика» ставит перед учащимися следующие цели и задачи:

- укрепить общефизическое состояние учащихся;
- развить двигательные функции (выворотность ног; подъем ног, гибкость корпуса, шаг, прыжок);
- исправить некоторые недостатки в осанке (сутулость, асимметрия лопаток, увеличенный прогиб в поясничном отделе позвоночника);
- выработать правильную постановку корпуса, ног, рук и головы (основы равновесия, апломба);
- закрепить навыки координации движений, которые предполагают согласованность всех частей тела в пространстве и времени, что позволяет точно выполнить задание.

Важнейшей задачей является целенаправленная физическая подготовка для освоения усложняющихся движений классического и народно-сценического танца.

Комплекс занятий балетной гимнастикой начинается с простых упражнений. Особое внимание на уроках уделяется аккуратному и правильному выполнению упражнений на укрепление связок, чтобы исключить возможность травматизма во время учебных занятий. После того, как будут изучены основные понятия и положения, начинается непосредственно тренировка мышечного аппарата. Постепенное усложнение упражнений и комбинаций во второй год обучения помогает учащимся закрепить практические навыки владения пластикой тела.

### **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1,2 класса:**

#### Позиции ног и ступней в упражнениях.

1 позиция:

- лежа на спине, ноги вытянуты параллельно, подъем вытянут, ноги и ступни повернуты внутрь (не выворотно).
- лежа на спине, ноги вытянуты параллельно, подъем и пальцы вытянуты, ноги и ступни развернуты наружу (выворотно).

2 позиция:

- ноги раскрыты в стороны на половину подъема и пальцы вытянуты, ноги и ступни повернуты внутрь (не выворотно).
- ноги раскрыты в стороны на половину подъема (подъем на себя), ноги и ступни развернуты наружу (выворотно).
- ноги максимально раскрыты в стороны, подъем и пальцы - вытянуты, ноги и ступни повернуты внутрь (не выворотно).

#### Положения рук в упражнениях.

1 позиция: руки вытянуты вдоль тела ладонями на полу.

2 позиция: руки вытянуты под прямым углом к телу.

3 позиция: руки образуют круг над головой, кончики пальцев почти соприкасаются.

Упражнение № 1 (для пальцев ног).

Выполняется лежа на спине. Подъем вытянут, руки - 2 позиция. Разгибание и сгибание пальцев ног (16 раз).

Упражнение № 2 (для стопы).

Выполняется лежа на спине. Подъем не втянут, пятки держатся вместе. Ноги и ступни поворачиваются наружу (выворотно) и обратно в исходное положение (16 раз). Повторить упражнение, лежа на животе (16 раз).

Упражнение № 3 (для подъема).

Выполняется лежа на спине. Ноги - 1 позиция (ноги и ступни повернуты внутрь, подъем и пальцы - втянуты), руки - 2 позиция. Развернуть подъем, при

этом ноги не должны двигаться. Вернуться в исходное положение (16 раз). Повторить упражнение лежа на животе (16 раз).

Упражнение № 4 (для подъема).

Выполняется лежа на спине и на животе (по 16 раз). Ноги - 2 позиция, руки - 2 позиция. Вытянуть подъем и пальцы. Вернуться в исходное положение.

Упражнение № 5 (для стопы).

Выполняется лежа на спине и на животе (по 16 раз). Ноги - 2 позиция, руки - 2 позиция. Поворот ног и ступней внутрь и наружу.

Упражнение № 6 (для головы и рук).

Выполняется лежа на спине (16 раз). Ноги и ступни не меняют положения. Ноги - 1 позиция (выворотно), руки - 1 позиция, голова - прямо. Повороты головы направо и налево, руки раскрываются во 2 позицию и переводятся в первую.

Упражнение № 7 (для головы и рук).

Выполняется лежа на спине (16 раз). Ноги и ступни не меняют положения. Ноги - 1 позиция (выворотно), руки - 1 позиция, голова - прямо. Повороты головы одновременно с движением рук во 2 и 1 позиции.

Упражнение № 8 (для выворотности).

Выполняется лежа на спине и на животе (по 16 раз). Ноги - 1 позиция, руки - 2 позиция, ступни вытянуты. Вытянутым подъемом правой ноги скользим до колена левой ноги, правое колено не отрывается от пола. Вернуться в исходное положение, сохраняя выворотность правого колена. Повторить упражнение левой ногой.

Упражнение № 9 (для выворотности).

Выполняется лежа на спине и на животе (по 32 раза). Ноги - 1 позиция, руки - 2 позиция, ступни вытянуты. Сгибая оба колена одновременно (не отрывая колени от пола) подтянуть ноги как можно выше, ступни ног вместе. Вернуться в исходное положение, сохраняя выворотность.

Упражнение № 10 (для мышц живота и спины).

Выполняется лежа на спине (8 раз). Ноги - 1 позиция, руки - 2 позиция, ступни - 1 позиция. Сесть, спина прямая, ноги и ступни не отрывать от пола. Медленно ложиться обратно в исходное положение. Повторить упражнение с одновременным переводом ног во 2 позицию. Вернуться в исходное положение. У

Упражнение № 11 (для выворотности).

Выполняется лежа на спине и на животе (по 16 раз). Ноги - 1 позиция, руки - 2 позиция, ступни вытянуты. Согнуть правое колено, не отрывая его от пола, правой стопой скользим по левой ноге до колена. Вытянуть ногу в сторону, не сдвигая ее верхней части. Согнуть правое колено. Привести правую ногу в исходное положение, сохраняя выворотность. Повторить упражнение левой ногой.

Упражнения № 12 (для поясницы и ног).

Выполняется лежа на спине и на животе (по 16 раз). Руки - 3 позиция, колени и ступни вытянуты. Согнуть корпус вправо как можно сильнее, не сдвигая ног, и повернуть голову направо. Привести корпус в исходное положение. Упражнение повторить в левую сторону. Отвести обе ноги вправо, насколько возможно, не сдвигая верхней части корпуса. Привести ноги в исходное положение. Повторить упражнение в левую сторону.

Упражнения № 13 и № 14 (для выворотности и силы ног).

Выполняется лежа на спине и на животе (по 16 раз). Ноги - 1 позиция, руки - 2 позиция, ступни вытянуты. Поднять правую ногу вперед под углом 90°, отвести правую ногу вправо и положить ее на пол. Перевести правую ногу в исходное положение. Упражнение повторить левой ногой. Упражнение 13 повторить через passe.

Упражнение № 15 (для корпуса и поясницы).

Выполняется лежа на спине (16 раз). Ноги - 2 позиция, руки 3 - позиция, ступни вытянуты, голова прямо. Согнуть корпус направо, не сдвигая ног, повернуть голову направо, следуя за движением корпуса. Продолжить круг корпусом, подав его вперед между ногами.



Держать корпус как можно ближе к полу. Продолжить круг Корпусом в направлении левой ноги. Продолжить круг, приведя корпус в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение № 16 (для шага и силы ноги).

Выполняется лежа на спине и на животе (по 32 раза). Ноги - 1 позиция, руки - 2 позиция, ступни вытянуты. Резко поднять правую ногу на 90°, сохраняя выворотное положение ноги. Привести ногу в исходное положение. Упражнение повторить левой ногой.

Упражнение № 17 (для шага, выворотности и силы ноги).

Упражнение выполняется аналогично 16, только ноги все время лежат на полу (выполняется в сторону).

Упражнение № 18 (для корпуса).

Выполняется лежа на спине (16 раз). Ноги - 2 позиция, руки 3 - позиция, ступни вытянуты, голова прямо. Сесть прямо с прямой спиной. Наклониться перед, приблизив лицо как можно ближе к полу. Снова сесть, спина прямая. едленно ложиться в исходное положение.

Упражнение № 19 (для мышц спины и живота).

Выполняется лежа на спине и на животе по 16 раз каждой ногой. Ноги - 1 позиция, подъем вытянут. Руки - 2 позиция, голова прямо. Мах правой ногой и одновременный подъем корпуса. Руки подняты в 3-ю позицию. Левая нога остается на полу. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение левой ногой. Повторить упражнение, лежа на животе - руки держать во 2 позиции.

Упражнение № 20 (для мышц спины и живота).

Упражнение выполнять на спине и на животе по 16 раз. Ноги - 1 позиция, руки - 3 позиция. Колени и ступни ног вытянуты. Выполнять как 19 упражнение, олько двумя ногами вместе, с одновременным подниманием корпуса к ногам.

Упражнение № 21 (для ног).

Выполняется на спине и на животе по 16 раз. Ноги - с согнутыми коленями, пальцы обеих ног соприкасаются, руки - вторая позиция. Поднять ноги, сохранив их в начальном положении. Опустить ноги на пол в исходное положение.

Упражнение № 22 (для стопы и ног).

Выполняется на спине и на животе по 16 раз. Руки - 2 позиция. Раскрыть ноги во 2 позицию, подъем и пальцы хорошо разогнуты. Вернуть ноги в исходное положение. Повторить упражнение, подъём и пальцы сильно вытянуть.

Упражнение № 23 (для развития эластичности корпуса).

Выполняется на спине 16 раз. Ноги - 1 позиция, руки - 3 позиция. Колени и подъем - вытянуты. Сесть, не сдвигая ног, спина прямая, наклонить корпус вперед, пальцами рук коснуться пальцев ног. Снова сесть, спина прямая. Медленно лечь в исходное положение. Поднять обе ноги одновременно вверх вперед, потом за голову, коснуться пальцами ног пола. Вернуть ноги в исходное положение.

Упражнение № 24 (для растяжки мышц ног).

Упражнение выполняется стоя. Ноги - во 2 позиции (широкой) Ступни выворотно, руки - 3 позиция. Наклонить корпус вперед, ухватиться за лодыжки ног руками. Г олову опустить к ногам, поставить руки на пол и двигаться на руках вперед - лечь на живот. Движения руками проделать в обратном направлении и вернуться в исходное положение.

Упражнение № 25 (для мышц ноги и выворотности).

Выполняется на спине и на животе по 16 раз каждой ногой. Ноги - 1 позиция, руки - 2 позиция, колени и стопы вытянуты. Поднять вперед прямую правую ногу на 90°, положить ногу на пол с правой стороны. Скользящим движением перевести ногу в исходное положение. Упражнение повторить левой ногой.

Упражнение № 26 (для мышц ног и выворотности).

Выполняется на спине 16 раз так же, как упр. 25, только двумя ногами одновременно.

Упражнение № 27 (для развития эластичности корпуса).

Упражнение выполняется 16 раз на коленях. Ноги на коленях во 2 позиции, руки - 3

позиция. Наклонить корпус вперед, руки отвести назад как можно дальше. Выпрямиться в исходное положение. Наклонить корпус назад как можно сильнее, руки - вверх вперед. Вернуться в исходное положение.

Упражнение № 28 (для выворотности в тазобедренном суставе).

Упражнение выполняется 8 раз, сидя "по-турецки", руки - на полу. Наклонить корпус вперед, опуская локти вниз. Коснуться ими пола, спина прямая. Руки вытянуть вперед, голову приподнять. Вернуться в исходное положение.

Упражнение № 29 (для укрепления мышц спины).

Упражнение выполняется сидя на полу 8 раз. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, захватить носки стоп руками. Медленно наклониться вперед, распрямляя ноги и прижаться головой к ногам, сохраняя 1 позицию ног. Вернуться в исходное положение.

Упражнение № 30 (для выворотности тазобедренного сустава "лягушка").

Упражнение выполняется лежа на спине и на животе 8 раз. Ноги - 1 позиция, руки - 2 позиция. Согнуть колени и соединить стопы. Раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол. Зафиксировать положение. Вернуться в исходное положение.

Упражнение № 31 (для растягивания мышц ног).

Упражнение выполняется сидя на полу 8 раз. Вытянуть ноги в коленях. Поднять руки вверх. Наклонить корпус к ногам. Задержаться в этом положении. Медленно вернуться в исходное положение.

Упражнение № 32 (для укрепления мышц бедра).

Исходное положение - стоя на коленях. Упражнение выполняется 8 раз. Медленно наклонить корпус назад. Вернуться в исходное положение.

Упражнение № 33 (для боковых мышц корпуса).

Упражнение выполняется 8 раз. Исходное положение 1 полувыворотная позиция ног. Руки во второй позиции. Наклонить корпус в сторону как можно ниже. Руки поднимаются в третью позицию. Вернуться в исходное положение. Упражнение выполнить во всех направлениях.

Упражнение № 34 (для укрепления боковых мышц корпуса и мышц спины).

Упражнение выполняется 8 раз. Исходное положение ног - 2 полувыворотная позиция. Руки вытянуть вперед, корпус - прямо. Повернуть корпус вместе с руками вправо как можно дальше. Вернуться в исходное положение. Упражнение выполнить в левую сторону.

## **5 класс**

Цель: работа над опорно-двигательным аппаратом, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

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

### **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 3 класса:**

#### 1. Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
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 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.
4. Releve на полу - пальцах в I и VI позициях у станка.

#### 2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.
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 удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (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.

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

#### 5. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. «Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

#### 6. Силовые упражнения для мышц спины

1. «Самолет». Из положения - лежа на животе, 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° 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° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

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

6. 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.

#### 8. Прыжки

1. Temps saute по VI позиции.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу.

4. «Пингвинчики». Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами.

#### **4 класс**

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

Задачи:

- работа над развитием выворотности ног при помощи специальных упражнений,

которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;  
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

### **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 4 класса**

#### 1. Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:

3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полу - пальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

#### 2. Упражнения на выворотность

1. «Лягушка» с наклоном вперед.

2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.

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

#### 3. Упражнения на гибкость вперед

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

4. Спина к станку: «кошечка», т. е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

#### 4. Развитие гибкости назад

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

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

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

4. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

#### 5. Силовые упражнения для мышц живота

1. «Уголок» из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

#### 6. Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в

выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага.

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

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

3. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

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

5. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь 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.

8. Прыжки

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

2. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

3. «Козлик». Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.

**5 класс**

Цель: совершенствование основных двигательных навыков и умений, необходимых для освоения основных движений классического танца.

Задачи:

- дальнейшее укрепление общефизического состояния учащихся;

- совершенствование координации движений;

- освоение новых двигательных навыков;

- совершенствование моральных и волевых качеств.

**Рекомендуемый набор упражнений для 5 класса:**

1. Упражнения для стоп

1. Упражнение у станка: VI позиция, обе руки на станке. Сгибаясь в тазобедренных суставах, наклониться вперед с одновременным переходом на пятки (носки оторвать от пола).

2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине, руки под головой, сгибая правую ногу в колене, стараться дотянуться ею до локтя, колено скользит по полу. Партнер удерживает левое бедро и колено в выворотном положении. Движение выполняется в медленном и быстром темпе.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. Наклон вперед, с прямой спиной по IV параллельной позиции, пятки от пола не отрываются, плечи ровно, параллельно полу, руки вытянуты вперед за голову.

2. Из grands plie по всем позициям глубокий наклон вперед (коснуться грудью бедер).

4. Развитие гибкости назад

1. Сидя на пятках, взяться за них руками и «волной» встать на колени, руки при этом держатся за пятки. При вставании на колени «волна» начинается движением бедер вперед, затем выполнить последовательное прогибание в спине, начиная с нижних отделов позвоночника:

2. Спиной к станку: ноги во II позиции, руками держаться за станок. Прогнуться назад, не сгибая ног, и постепенно увеличить прогиб.

### 5. Силовые упражнения для мышц живота

1. «Маятник». Лежа на спине, ноги под углом 90° вверх. Опустить обе ноги вправо до пола и сразу же перевести их в другую сторону через верх.

2. Движение на скамейке в паре. Наклоны назад из положения - сидя на скамейке. Партнер удерживает ноги на полу.

### 6. Силовые упражнения для мышц спины

1. Лежа на животе, одновременно поднять туловище и ноги, согнутые в коленях. Руки раскрыты в стороны. Стараться, как можно больше прогнуться в грудном отделе позвоночника и в пояснице. Образовать полукольцо.

2. Упражнение на скамейке. Port de bras назад. Партнер удерживает ноги на полу.

3. «Колесо».

### 7. Упражнения на развитие шага.

1. Стойка на колене, руки и бедра перпендикулярны полу, отвести ногу назад на носок - grands battements jetés назад прямой ногой и согнутой в колене.

2. Лежа на спине, battement releve lent вверх, demi rond в сторону до пола, вернуть ногу вверх, опустить. Движение выполняется в паре. Партнер удерживает бедро и колено в выворотном положении. Это особенно важно в момент demi rond.

3. Шпагаты:

а) одна нога на опоре;

б) две ноги на опоре.

4. У станка: нога на носке, battements releves lent с одновременным сокращением и вытягиванием стопы до высоты 90°, во всех направлениях.

5. Растяжки у гимнастической стенки.

### 8. Прыжки

1. Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.

2. Прыжок в «кольцо» двумя ногами.

## **1. 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:

1. Знание анатомического строения тела.

2. Знание приемов правильного дыхания.

3. Знание правил безопасности при выполнении физических упражнений.

4. Знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

5. Умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.

6. Умение сознательно управлять своим телом.

7. Умение распределять движения во времени и в пространстве.

8. Владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса.

9. Навыки координаций движений.

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

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

Оценка качества освоения учебного предмета «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. 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.

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

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

### **Критерии оценок**

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка. Система оценок, используемая в ГБУДОСО «Мартюшевская детская школа искусств» - 5 бальная

«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 даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## **3. Методическое обеспечение учебного процесса**

### **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.

### **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.

#### 4. Список литературы

##### Методическая литература

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