

**УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И  
КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА №7» ГОРОДА ИРКУТСКА**

«ОДОБРЕНО»:

Методическим советом  
МБУ ДО «ДМШ № 7»  
города Иркутска

«ПРИНЯТО»:

Педагогическим советом  
МБУ ДО «ДМШ № 7»  
города Иркутска

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор  
МБУ ДО «ДМШ № 7»  
города Иркутска  
\_\_\_\_\_ И.В. Овечкин

Протокол № 4 от  
«24» августа 2021г.

Протокол № 4 от  
«26» августа 2021г.

Приказ № 73а от  
«30» августа 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В  
ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Предметная область**

**ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО  
ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «ГИМНАСТИКА»**

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

**Срок реализации предмета - 1 год, срок обучения – 5 (6) лет**

Разработчики:

**Постникова А.Н., Гудкова О.А., преподаватели**  
МБУ ДО «ДМШ №7» города Иркутска,

**Кошечкина Т.С., заместитель директора по УВР**  
МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска,

**Ершова О.Б., преподаватель, методист**  
МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска.

**Иркутск, 2021**

## Структура программы учебного предмета

<b>№</b>	<b>Наименование разделов программы учебного предмета</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка:</b>	3
<b>1.1.</b>	Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе	3
<b>1.2.</b>	Цель и задачи учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика»	4
<b>1.3.</b>	Срок реализации учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика»	5
<b>1.4.</b>	Объем учебного времени и его распределение, предусмотренный учебным планом МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска на реализацию учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика»	5
<b>1.5.</b>	Форма проведения учебных аудиторных занятий	6
<b>1.6.</b>	Обоснование структуры программы учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика»	6
<b>1.7.</b>	Методы обучения	6
<b>1.8.</b>	Описание материально-технических условий реализации учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика»	7
<b>2.</b>	<b>Содержание учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика»:</b>	8
<b>2.1.</b>	Сведения о затратах учебного времени	8
<b>2.2.</b>	Годовые программные требования	9
<b>3.</b>	<b>Требования к уровню подготовки учащихся</b>	20
<b>4.</b>	<b>Формы и методы контроля, система оценок</b>	20
<b>4.1.</b>	Аттестация: цели, виды, форма, содержание	20
<b>4.2.</b>	Критерии оценок	22
<b>5.</b>	<b>Методическое обеспечение учебного процесса</b>	24
<b>5.1.</b>	Методические рекомендации педагогическим работникам	24
<b>5.2.</b>	Методические рекомендации по организации самостоятельной работы учащихся	26
<b>6.</b>	<b>Списки учебно-методической литературы</b>	28

## **1. Пояснительная записка**

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

Программа учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика», далее - Программа, разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и сроку обучения по этой программе, утвержденных приказом Министерства культуры РФ от 12 марта 2012 г. N 158, далее - ФГТ.

В соответствии с ФГТ, учебный предмет ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика» входит в предметную область «Хореографическое исполнительство», обязателен к изучению, поскольку является составной частью дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество», далее – ДПП «Хореографическое творчество», реализуемой в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детская музыкальная школа №7» г. Иркутска, далее – МБУ ДО «ДМШ №7» города Иркутска.

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

Для развития данных качеств, в программу обучения по ДПП «Хореографическое творчество» 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.

## **1.2. Цели и задачи учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика»**

**Цель:** обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

### **Задачи:**

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса 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".

### **1.3. Срок реализации учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика»**

Срок освоения программы для детей, поступивших на обучение по ДПП «Хореографическое творчество» в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска в 1 класс в возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет **2 года** (1 – 2 классы).

Срок освоения программы учебного предмета для детей, поступивших на обучение по ДПП «Хореографическое творчество» в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска в 1 класс в возрасте от 10 до 12 лет, составляет **1 год** (1 класс).

### **1.4. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом ДПП «Хореографическое творчество» на реализацию учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика»:**

*Таблица 1*

<b>Нормативный срок обучения</b>	<b>5 (6) лет</b>	<b>8 (9) лет</b>
<b>Классы / Количество часов</b>	<b>1 класс</b>	<b>1-2 классы</b>
	<b>Количество часов</b>	
Максимальная нагрузка	66 часов	130 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	33 часа	65 часов
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	33 часа	65 часов
Недельная аудиторная нагрузка	1 час	1 час
Недельная самостоятельная работа	1 час	1 час
Консультации (в год)	2 часа	2 часа

### **1.5. Форма проведения учебных аудиторных занятий**

Форма проведения аудиторного учебного занятия по учебному предмету ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика» - **мелкогрупповое занятие** (от 4х до 10 человек), **групповое занятие** (от 11 человек).

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом ДПП «Хореографическое творчество» МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска. Продолжительность урока определяется Уставом учреждения и составляет 40 минут.

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

### **1.6. Обоснование структуры учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «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».

### **1.7. Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);

- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

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

### **1.8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика»**

Материально-технические условия, созданные в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска для реализации программы «Хореографическое творчество» соответствуют санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда и обеспечивают возможность достижения обучающимися результатов, установленных ФГТ.

Учебные аудитории для занятий по учебному предмету ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика» имеют необходимые хореографические залы и учебные аудитории для групповых и мелкогрупповых и индивидуальных занятий, оснащенные фортепиано, звукотехническим оборудованием, станками, зеркалами и т.д.

В МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, хореографических залов, костюмерной. Библиотечный фонд укомплектован необходимыми изданиями основной и дополнительной учебной и учебно-методической литературой по учебному предмету.

Выполнение учащимся самостоятельной работы (домашнего задания) контролируется преподавателем и обеспечивается учебно-методическими и нотными изданиями, хрестоматиями, аудио- и видеоматериалами в соответствии с программными требованиями и содержанием учебного предмета.

## 2. Содержание учебного предмета

### 2.1. Сведения о затратах учебного времени.

Затраты учебного времени предусмотренного на освоение учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

Таблица 3

<b>Срок обучения – 8 (9) лет</b>	<b>Распределение времени (класс / часы)</b>	
	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Нормативная нагрузка в часах</b>		
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на <b>аудиторные</b> занятия (в неделю)	1	1
Количество часов на <b>самостоятельную</b> работу (в неделю)	1	1
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные и самостоятельные)	64	66

Таблица 4

<b>Срок обучения - 5 (6) лет</b>	<b>Распределение времени (класс/часы)</b>
	<b>1</b>
<b>Нормативная нагрузка в часах</b>	
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33
Количество часов на <b>аудиторные</b> занятия (в неделю)	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	33
Количество часов на <b>самостоятельную</b> работу (в неделю)	1
Общее количество час на внеаудиторную (самостоятельную) работу	33
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2
Общее максимальное количество часов (аудиторные и самостоятельные)	66



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 по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного учебным планом ДПП «Хореографическое творчество» МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска, в соответствии с ФГТ.

## **2.2. Годовые программные требования**

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

### 1 класс

**Цель:** ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

**Задачи:**

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

#### **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 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 I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

##### **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 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 упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

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

1. Лежа на коврик, 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 1 позиции вперед.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 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 1 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 sauté по VI позиции.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу

4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами

## **2 класс**

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

### **Задачи:**

- дальнейшее развитие 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 2 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 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени 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 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 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 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. 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 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 удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

### **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 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.

**Срок обучения – 5 (6) лет**

**1 класс**

**Цель:** ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

### **Задачи:**

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

### **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 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 полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине;

в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

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

7. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колени находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

## **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; д) «Лягушка" с наклоном вперед.

3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

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

## **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. 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.

5. 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. 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. "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").

5. "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").

6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

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

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

2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди

б) из положения - лежа.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

4. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

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

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

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

6. "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. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. 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. 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:

7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

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

9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

10. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

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

а) вперед, б) в сторону, в) назад.

## **8. Прыжки**

1. *Temps sauté* по VI и 1 позициям.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу.

4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами.

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

7. "Козлик". Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок.

8. Прыжок в шпагат.

9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.

10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

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

Содержание Программы учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика» направлено на выявление одаренных детей в области хореографического искусства в раннем детском возрасте, создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей, формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика», которые должны отражать следующий комплекс знаний, умений и навыков:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

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

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

Оценка качества образования учебному предмету ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика» ДПП «Хореографическое творчество», реализуемой в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска, включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

**Цель аттестации** - определение уровня подготовки учащегося на определенном этапе обучения в соответствии с программными требованиями.

Текущий контроль – это систематический контроль достижений обучающихся по учебному предмету ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика», проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с ДПП «Хореографическое творчество». Текущий контроль направлен на выявление уровня (качества) освоения обучающимися программных требований учебного предмета по каждому году обучения, формирование у них мотивации для систематической самостоятельной работы, стимулирование ответственного отношения к учебному процессу, поддержания учебной дисциплины. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляет непосредственно преподаватель, реализующий учебный предмет, отражая в оценках достижения ученика, темпы его продвижения в освоении материала, качество выполнения заданий и т. п. Текущий контроль по Программе осуществляется регулярно, в рамках аудиторного времени на протяжении всего образовательного процесса. В качестве средств текущего контроля используются:

- просмотры, контрольные уроки и иные виды контроля.

На основании результатов текущего контроля выставляется четвертная оценка.

**Промежуточная аттестация** определяет успешность или неуспешность развития обучающихся и уровень освоения ими программных требований учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика» на определенном этапе обучения, наличие сформированного комплекса знаний умений и навыков в соответствии с годом обучения, а также, отражает результаты работы ученика за конкретный период времени.

В МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска промежуточная аттестация является основной формой контроля учебной работы и, равно как и текущий контроль, регламентирована графиком образовательного процесса, учебным

планом, локальными актами учреждения.<sup>1</sup> Промежуточная аттестация по учебному предмету ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика» проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, соответствии с графиком проведения промежуточной аттестации обучающихся по программе ДПП «Хореографическое творчество», утверждаемым ежегодно приказом директора школы.<sup>2</sup>

Основные формы проведения промежуточной аттестации по учебному предмету ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика»:

- **контрольный урок, зачет**, которые проводятся в виде просмотров. Контрольные уроки, зачеты проводятся обязательно в присутствии комиссии и выставлением оценки.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме в учебном году программу учебного предмета ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика» и выполнившие годовые программные требования переводятся в следующий класс.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по предмету ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика» или прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Учащиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Ликвидация академической задолженности определяется локальным актом МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска<sup>3</sup>.

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 МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска самостоятельно.

## **4.2. Критерии оценок**

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска созданы фонды оценочных средств, которые

---

<sup>1</sup> Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска.

<sup>2</sup> График проведения промежуточной аттестации обучающихся.

<sup>3</sup> Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска.

включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки, система оценки качества подготовки обучающихся.

Критерии оценки качества подготовки обучающегося позволяют:

- определить уровень освоения обучающимся материала, предусмотренного программой по учебному предмету ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика».

При осуществлении контроля успеваемости учащихся по учебному предмету ПО.01.УП.03., ПО.01.УП.02. «Гимнастика» используется утвержденная в МБУ ДО «ДМШ № 7» города Иркутска система оценок. Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

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

Таблица 5

<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

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной.

## **5. Методическое обеспечение учебного процесса**

### **5.1. 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.

## **5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы**

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), 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.

### **6. Список 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