

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«СЕВАСТОПОЛЬСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА»**

Предметная область

Исполнительская хореографическая подготовка

**ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ГИМНАСТИКА»**

Севастополь
2024 г.

«Принята»

Педагогическим советом
ГБОУДОГС «СДШИ»
Протокол № 19 от 30.08.2024

«Утверждаю»

Директор ГБОУДОГС «СДШИ»

М.В. Костевич

Приказ от 30.08.2024 № 252



Составитель:

1. К. А. Гуменная, преподаватель ГБОУДОГС «Севастопольская детская школа искусств».

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- 1.2. Срок реализации учебного предмета;
- 1.3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- 1.4. Сведения о затратах учебного времени;
- 1.5. Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- 1.6. Цели и задачи учебного предмета;
- 1.7. Методы обучения;
- 1.8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- 2.1 Учебно-тематический план;
- 2.2. Содержания разделов и тем. Годовые требования.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

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

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

- 6.1. Список методической литературы.
- 6.2. Список дополнительной литературы.
- 6.3. Электронные Интернет-ресурсы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Для развития физических данных, в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца. Учебный предмет неразрывно связан с предметом "Танец" и «Подготовка концертных номеров».

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 упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

На уроке, формируется балетная осанка, развиваются природные данные, укрепляется мышечный аппарат. Этому способствует комплекс упражнений, исполняемых в определенной последовательности, как правил, сидя или лежа на полу. При планировании занятий должно учитываться чередование силовых упражнений с упражнениями на расслабление, активных упражнений с активно-пассивными движениями. Для нормализации деятельности организма не рекомендуется выполнение нагрузок, где неоднократно вступают в работу одинаковые группы мышц. Смена деятельности является залогом результативности.

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.

Предмет «Гимнастика» - воспитывает важнейшие психофизические качества, развивает двигательный аппарат, а также формирует моральные и волевые качества

личности – сила, выносливость, ловкость, быстрота реакции, смелость, координация и выразительность.

1.2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте 6,5 до 8 лет, составляет 3 года.

1.3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика».

Общий объём максимальной учебной нагрузки со сроком обучения 3 года – 297 часов, в том числе аудиторных занятий – 99 часов.

Вид учебной работы, аттестации, учебной нагрузки	Затраты учебного времени, график промежуточной аттестации						Всего часов
	1		2		3		
Классы	1	2	1	2	1	2	
Полугодия	1	2	1	2	1	2	
Количество часов на аудиторную нагрузку	16	17	16	17	16	17	99
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	32	34	32	34	32	34	198
Максимальная учебная нагрузка	48	51	48	51	48	51	297
	99		99		99		
Вид промежуточной (итоговой) аттестации	Контроль	Зачет	Контроль	Зачет	Контроль	Отчетный концерт	
	ный урок		ый урок		ный урок		

1.4. Сведения о затратах учебного времени

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи и объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

Количество часов на аудиторные занятия в неделю в 1,2 и 3 классе – 1 академический час.

Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу в 1,2 и 3 классе – 2 часа в неделю.

Продолжительность академического часа – 40 минут на 1 году обучения, 45 минут со второго класса.

Учебный год рассчитан на 33 недели.

1.5. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Групповая (от 10 человек).

1.6. Цели и задачи учебного предмета

Цель: формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений, посредством гимнастических упражнений.

Задачи:

обучающие:

- обучать детей владеть своим телом;
- укреплять здоровье и повышать работоспособность детей, развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию;
- учить моделировать разные акробатические упражнения, танцевальные шаги в процессе двигательной активности;

развивающие:

- стимулировать познавательные процессы личности ребенка;
- формировать представления о физической культуре в целом и о гимнастике в частности;

- развивать коммуникативный навык, формировать навык работы в команде.

воспитательные:

- способствовать повышению двигательной культуры детей;

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом

- обеспечивать интерес и любознательность детей, способствовать созданию атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

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 общеразвивающей 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

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Учебные аудитории (балетные залы), предназначенные для реализации учебного предмета «Гимнастика» включает в себя:

- балетные залы, имеющие пригодное для танца напольное покрытие, специализированное линолеум, зеркала;
- учебные аудитории для групповых занятий;
- помещение для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении созданы условия для содержания, музыкальных инструментов, балетных залов и костюмерной.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Учебно-тематический план;

Учебное занятие по Гимнастике представляет собой комплекс специальных гимнастических упражнений на все группы мышц, и развитие физических данных, который выполняется последовательно. Основные разделы учебной тренировки повторяются в системе на каждом занятии и постепенно усложняются. Предмет не предполагает поурочного деления на разделы и темы.

	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)				Виды контроля
			Практика	Теория	Самостоятельная работа	Всего	
	1 класс. 1 полугодие						
1.1.	Техника безопасности Упражнения для стоп	Урок	1	1	4	6	Входной контроль
1.2.	Упражнения на выворотность	Урок	1	1	4	6	
1.3.	Упражнения на гибкость	Урок	3	0	6	9	
1.4.	Силовые упражнения	Урок	2	0	4	6	

1.5.	Упражнения на развитие шага	Урок	3	0	8	11	
1.6.	Прыжки	Урок	3	0	6	9	
	Всего	48	13	2	32	47	1
	1 класс. 2 полугодие						
2.1.	Упражнения для стоп	Урок	2	0	4	6	Показ
2.2.	Упражнения на выворотность	Урок	3	0	6	9	
2.3.	Развитие гибкости	Урок	2	1	6	9	Зачет
2.4.	Силовые упражнения	Урок	2	1	6	6	
2.5.	Упражнения на развитие шага	Урок	3	0	6	9	
2.6.	Прыжки	Урок	2	0	6	8	
	Всего	51	14	2	34	50	1
	2 класс. 1 полугодие						
1.1.	Техника безопасности Упражнения для стоп	Урок	1	1	4	6	Наблюдение
1.2.	Упражнения на выворотность	Урок	2	0	4	6	
1.3.	Упражнения на гибкость	Урок	3	0	6	9	
1.4.	Силовые упражнения	Урок	2	0	4	6	Контрольный урок
1.5.	Упражнения на развитие шага	Урок	2	1	8	11	
1.6.	Прыжки	Урок	3	0	6	9	
	Всего	48	13	2	32	47	1
	2 класс. 2 полугодие						
2.1.	Упражнения для стоп	Урок	2	0	4	6	Показ
2.2.	Упражнения на выворотность	Урок	3	0	6	9	
2.3.	Развитие гибкости	Урок	2	0	6	8	Зачет
2.4.	Силовые упражнения	Урок	2	1	6	6	

2.5.	Упражнения на развитие шага	Урок	2	1	6	9	
2.6.	Прыжки	Урок	2	1	6	9	
	Всего	51	13	3	34	50	1
	3 класс. 1 полугодие						
1.1.	Техника безопасности Упражнения для стоп	Урок	1	1	4	6	Показ
1.2.	Упражнения на выворотность	Урок	2	0	4	6	
1.3.	Упражнения на гибкость	Урок	3	0	6	9	
1.4.	Силовые упражнения	Урок	2	0	4	6	Контроль ный урок
1.5.	Упражнения на развитие шага	Урок	3	0	8	11	
1.6.	Прыжки	Урок	2	1	6	9	
	Всего	48	13	2	32	47	1
	3 класс. 2 полугодие						
2.1.	Упражнения для стоп	Урок	2	0	4	6	Отчетный концерт
2.2.	Упражнения на выворотность	Урок	2	0	6	8	
2.3.	Развитие гибкости	Урок	2	1	6	9	
2.4.	Силовые упражнения	Урок	4	0	6	10	
2.5.	Упражнения на развитие шага	Урок	3	0	6	9	
2.6.	Прыжки	Урок	3	0	6	9	
	Всего	51	16	1	34	51	1

2.2. Содержания разделов и тем. Годовые требования.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса 1 полугодие

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

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; д) «Лягушка" с наклоном вперед.

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.

4. 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.

5. 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. 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.

6. Прыжки

1. Temps sauté по VI и 1 позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса 2 полугодие

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).

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. 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.. 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.

5. 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. 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 левые 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. 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.

По окончании первого года обучения, обучающие должны знать и уметь:

- Уметь выполнять упражнения для стоп;
- Знать упражнения на выворотность;
- Выполнять упражнения на гибкость вперед;
- Выполнять упражнения на силу мышц живота;
- Развивать танцевальный шаг;
- Правильно выполнять прыжковые движения.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 класса 1 полугодие

1. Упражнения для стоп

1. 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.
2. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
3. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность

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

3. 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. 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.

5. Упражнения на развитие шага.

1. 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:
2. Сидя в положении, "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

6. Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
3. Прыжок в шпагат.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 класса 2 полугодие

1. Упражнения для стоп

1. 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.
2. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
3. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность

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

3. 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.

4. 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.

5. Упражнения на развитие шага.

1. 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:
2. Сидя в положении, "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
3. 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.
4. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
5. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
 - а) вперед, б) в сторону, в) назад

6. Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
3. Прыжок в шпагат.
4. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
5. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

По окончании второго года обучения, обучающие должны знать и уметь:

- Уметь выполнять упражнения для стоп;
- Знать упражнения на выворотность;
- Выполнять упражнения на гибкость назад;
- Выполнять упражнения на силу мышц спины;
- Развивать танцевальный шаг;
- Правильно выполнять прыжковые движения.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 3 класса 1 полугодие

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

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; д) «Лягушка» с наклоном вперед.

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.

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").

4.. 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.

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).

5. 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. 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 левые 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. 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.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 3 класса 2 полугодие

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).

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.

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.

4. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврике, 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.

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 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.

5. 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. 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 левые 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 в положении, "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
7. 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.
8. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
9. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
а) вперед, б) в сторону, в) назад

6. 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.

По окончании третьего года обучения, обучающие должны знать и уметь:

- Уметь выполнять упражнения для стоп;
- Знать упражнения на выворотность;
- Различать упражнения на гибкость вперед и назад;
- Выполнять упражнения на силу мышц спины и живота;
- Развивать танцевальный шаг;
- Правильно выполнять прыжковые движения.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование

- 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 освоения учебного предмета «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

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 контрольного урока. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Итоговая аттестация проводится в конце срока обучения за пределами аудиторного времени. Формы итоговой аттестации: просмотр, отчетный концерт.

4.2. Критерии оценок

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок 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 по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
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

5. Методическое обеспечение учебного процесса

5.1. Методические рекомендации педагогическим работникам

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.

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.

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.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как

положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным.

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.

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. Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

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.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

6.1. Список методической литературы

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Издание 6, Серия «Издание для вузов. Специальная литература» - СПб.: Издательство «Лань», 2008 -192с.
2. Тарасов Н. Классический танец. Школа мужского исполнительства: Учебник. — 5 изд., стер. — СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. — 496 с.
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Издательство: Лань 2006, 192с.
4. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
5. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина» переиздано., 2019г.
6. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 242 с.
7. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004
8. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие / под общей ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.
9. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие / Под ред. Б.А. Ашмарина, Феникс, 2008. — 381 с.
10. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. — Ростов н/Д: Феникс, 2009, —314с.: ил. — (Высшее образование).

6.2. Список дополнительной литературы

1. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 246 с.
2. Шаулин В.Н. Развивающее обучение на материале физической культуры // Физкультура и спорт. - 1994. № 6. С. 8-13
3. Каблуков Д.А. «Здоровье в балете». - Владивосток: Издательство «ЛИТ», 2019-152 с.
4. Селезнёв А.И., Селезнев В.А. Подарите детям радость. Учебное пособие - Министерство по физической культуре, спорту и туризму, Ставрополь 2000г.
5. Попов Ю.П., Афонский С.А. Строевые упражнения и разновидности передвижений на практических занятиях по физическому воспитанию в учебных заведениях: Методическое пособие. – Волгоград: ВГИФК, 1991. – 36 с.

6.3. Электронные Интернет-ресурсы

1. <http://www.krugosvet.ru>
2. <http://slovari.yandex.ru>
3. <https://e.lanbook.com/books>
4. <https://biblioclub.ru>
5. <https://znanium.com/catalog/books/theme>