

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств №3 им. О.Б. Воронец»

**Рассмотрено**  
Методическим советом  
Протокол №1 от 29.08.2019

**Принято**  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2019

**Утверждено**

Приказ  
№ 18-01 от 30.08.2019

Директор  О.В. Звяга



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ**

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Рабочая программа  
по учебному предмету**

**ПО.01.УП.03. «ГИМНАСТИКА»**

(для 1-8(9) классов музыкальных отделений Детских школ искусств и Детских  
музыкальных школ)

Смоленск, 2019

Разработчики:

Разумович О.А. преподаватель МБУДО ДШИ №3 им. О.Б. Воронеж

Бодунова Э.С. преподаватель МБУДО ДШИ №3 им. О.Б. Воронеж

Ковтун Л.В. преподаватель МБУДО ДШИ №3 им. О.Б. Воронеж

Рабочая программа предмета «Гимнастика» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и сроку обучения по этой программе, утвержденных приказом Министерства культуры РФ от 12.03.2012г №158;
- рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеобразовательных программ в области искусств, разработанных Министерством культуры России и зарегистрированных письмом Минкультуры России от 19 ноября 2013 года № 191-01-32/16-ГИ
- приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г.№196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р).
- Устава МБОУ ДО ДШИ №3 им. О.Б. Воронеж г. Смоленска;
- рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов для дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ и дополнительных общеразвивающих программ в области искусства/Департамент Смоленской области по культуре и туризму, ГБПОУ «Смоленское областное музыкальное училище имени М.И. Глинки», детская музыкальная школа: сост.: Грекова Е.П., Сухорукова Е.Г.-Смоленск: 2015.

Программа рекомендована к применению в учебном процессе МБУДО ДШИ №3 им. О. Б. Воронеж.

## Содержание

1. Пояснительная записка.	
1.1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.....	4
1.2. Место использования учебного предмета.....	4
1.3. Место предмета в структуре ДПОП.....	4
1.4. Цели и задачи учебного предмета, требования к результатам освоения предмета.....	4
1.5. Личностные результаты.....	5
1.6. Метапредметные результаты.....	5
1.7. Предметные результаты.....	5
<b>2. Структура, объем и содержание учебного предмета.</b>	
2.1. Объем учебного времени предмета и виды учебной работы.....	5
2.2. Виды аттестации по учебному предмету по годам обучения и полугодиям.....	6
2.3. Структура и объем учебного времени.....	6
2.4. Тематический план и содержание учебного предмета.....	7
2.5. Содержание программы.....	14
2.6. Требования по годам обучения.....	14
2.7. Методическое обеспечение.....	19
2.8. Методы обучения.....	20
<b>3. Условия реализации программы учебного предмета</b>	
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	21
3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы.....	21
3.3. Педагогические условия и средства реализации учебного предмета.....	22
<b>4. Фонд оценочных средств.</b>	
4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета.....	22
4.2. График и содержание контроля успеваемости.....	23

## **1. Пояснительная записка**

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». На уроке гимнастики формируется балетная осанка, развиваются природные физические данные, укрепляется мышечный аппарат. Этому способствует комплекс упражнений, выполняемых в определенной последовательности, как правило, сидя или лежа на полу. При планировании занятий должно учитываться чередование силовых упражнений с упражнениями на расслабление, активных упражнений с активно пассивными упражнениями.

Для нормализации деятельности организма обучающихся не рекомендуется выполнение движений, где неоднократно вступают в работу одинаковые группы мышц. Смена деятельности является залогом результативности. Музыкальное оформление урока, воспитывая художественный вкус обучающегося, должно соответствовать темпу и характеру выполняемых движений, давать эмоциональный посыл для повышения работоспособности ребенка.

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

### 1.2. Рабочая программа учебного предмета может быть использована в учебном процессе МБУДО ДШИ №3 им. О. Б. Воронец.

### 1.3 Место предмета в структуре ДПОП

ПО.01.»Хореографическое творчество», УП.03. «Гимнастика»

### 1.4. Цель и задачи учебного предмета.

Цель предмета:

- 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 предмета:

- 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".

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знать анатомического строения тела;
- знать приемы правильного дыхания;
- знать правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

В результате освоения предмета обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- сознательно управлять своим телом;
- распределять движения во времени и пространстве;
- владеть комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- владеть комплексом навыков координации движений.

#### 1.5. Личностные результаты:

- знания профессиональной терминологии;
- умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже
- навыков музыкально-пластического интонирования;
- навыков сохранения и поддержки собственной физической формы;
- навыков публичных выступлений;
- знания музыкальной грамоты.

#### 1.6. Метапредметные результаты:

- знания основных элементов музыкального языка;
- первичных знаний в области строения классических музыкальных форм;
- навыков восприятия музыкальных произведений различных стилей и жанров,
- знания основных этапов развития хореографического искусства;
- знания основных этапов становления и развития искусства балета;
- знания основных отличительных особенностей хореографического искусства различных исторических эпох, стилей и направлений;
- умения разучивать поручаемые партии под руководством преподавателя;
- знания принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

#### 1.7. Предметные результаты:

- знания балетной терминологии;
- знания средств создания образа в хореографии;
- знания требований к физической подготовленности обучающегося;
- знания основ формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств;
- приобретение навыка публичных выступлений;
- формирование навыка восприятия элементов хореографического языка.

## **2. Структура и примерное содержание учебного предмета**

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы.

#### 8 (9) – летняя образовательная «Хореографическое творчество»

Срок обучения/количество часов	Количество часов	
	1 класс	2 класс
Количество часов на аудиторную нагрузку	64	66
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	64	66
Недельная аудиторная нагрузка	1	1
Самостоятельная работа (часов в неделю)	1	1
Максимальная нагрузка	130	
Консультационные часы	2	2

#### 5 (6)- летняя образовательная программа «Хореографическое творчество»

Срок обучения/количество часов	Количество часов
--------------------------------	------------------

	1 класс
Количество часов на аудиторную нагрузку	66
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	66
Недельная аудиторная нагрузка	1
Самостоятельная работа (часов в неделю)	1
Максимальная нагрузка	66
Консультационные часы	2

## 2.2. Виды аттестации по учебному предмету по годам обучения и полугодиям.

### 8 (9) – летняя образовательная программа «Хореографическое творчество»

Виды аттестации	1 класс		2 класс		всего
	I	II	I	II	
Контрольный урок (декабрь, май)	+	+	+		3
Промежуточная аттестация (май)				+	1
итого	4				

### 5(6) – летняя программа «Хореографическое творчество»

Виды аттестации	1 класс		всего
	I полугодие	II полугодие	
Контрольный урок (декабрь, май)	+	+	2
Промежуточная аттестация (май)		+	1
итого	3		

## 2.3. Структура и объем учебного предмета.

### 8(9) - летняя образовательная программа «Хореографическое творчество»

	Распределение по годам обучения	
	1	2
Классы	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1
Количество на самостоятельную работу	1	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	64	66
Максимальное количество	130	
Объем времени на консультации (по годам)	2	2
Максимальное количество консультационных часов	4	

### 5(6) – летняя образовательная программа «Хореографическое творчество»

	Распределение по годам обучения	
	1 класс	
Классы	1 класс	

Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	66
Максимальное количество	66
Объем времени на консультации (по годам)	2
Максимальное количество консультационных часов	2

#### 2.4. Тематический план и содержание учебного предмета.

##### 8(9) – летняя образовательная программа «Хореографическое творчество»

Название темы	Содержание учебного материала, виды практической деятельности, самостоятельная работа	Кол-во часов
Тема 1. Вводное занятие. Лекция «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»	Содержание учебного материала  Знакомство детей с классом хореографии. Беседа-лекция о пользе физических упражнений, утренней гигиенической зарядке, о водных и воздушных процедурах закакаливания.	
	Практические занятия	2
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа	-
Тема 2. Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомического строения тела и приемов правильного дыхания.	Содержание учебного материала  Дать общее представление об анатомическом строении тела человека, с использованием игр на внимание: «Носик-ушки-пяточки». Пальчиковая гимнастика для верхних и нижних конечностей «Пальчики-затылочки». Строение позвоночника как основы постановки корпуса и выработки правильной осанки: «Кошечки-собачки» кифозы и лордозы позвоночника (вогнутости и выпуклости). Техника правильного дыхания: понятие «вдох-выдох» через игру «Затуши свечу», «Ветер-ветерок» - сочетание движения с дыханием как чередование напряжения и расслабления. И.П.—стоя на коленях, изобразить деревья, на выдохе – отклониться назад как будто ветер наклоняет дерево, на вдохе и п. Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.	
	Практические занятия	4
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа	4
Тема 3. Ассоциативные, подвижные игры.	Содержание учебного материала  «В мире животных», «Зайцы и лисы», «Подводный мир океана» - выявление физических недостатков и профессиональных данных учащихся	
	Практические занятия	2
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа	-
Тема 4.	Содержание учебного материала	

Упражнения для стоп	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаги:</li> <li>а) на всей стопе;</li> <li>б) на полупальцах.</li> <li>- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.</li> <li>- 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.</li> <li>- Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;</li> <li>- Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).</li> <li>- 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:</li> <li>- Сидя на пятках, спина круглая. перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.</li> <li>- Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении). перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.</li> </ul>	
	Практические занятия	9
	Контрольные работы	0,5
	Самостоятельная работа	10
Тема 5. Упражнения на выворотности.	<p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.</li> <li>- "Лягушка": а) сидя,</li> <li>б) лежа на спине,</li> <li>в) лежа на животе;</li> <li>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.</li> <li>- «Лягушка» с наклоном вперед.</li> <li>- 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.</li> <li>- Лежа на спине. подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.</li> </ul>	
	Практические занятия	10
	Контрольные работы	0,5
	Самостоятельная работа	10
Тема 6. Упражнение на гибкость вперед, назад	<p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.</li> <li>- "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны.</li> <li>- Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.</li> <li>- 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).</li> <li>- Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.</li> <li>- Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.</li> <li>- Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти. не отрывая грудь от пола. в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.</li> <li>- "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").</li> </ul>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "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").</li> <li>- Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.</li> <li>- Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».</li> <li>- Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.</li> <li>- "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.</li> <li>- Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед</li> </ul>	
	Практические занятия	10
	Контрольные работы	1
	Самостоятельная работа	10
Тема 7. Силовые упражнения для мышц живота и спины	Содержание учебного материала	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.</li> <li>- "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.</li> <li>- Стойка на лопатках с поддержкой под спину.</li> <li>- Силовые упражнения для мышц спины</li> <li>- "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.</li> <li>- "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.</li> <li>- Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).</li> <li>- "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.</li> <li>- "Уголок" из положения лежа.</li> <li>- Стойка на лопатках без поддержки под спину.</li> <li>- 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.</li> <li>- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.</li> <li>- Лежа на животе, поднятие и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).</li> <li>- Лежа на животе, поднятие и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).</li> <li>- Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.</li> </ul>	
	Практические занятия	10
	Контрольные работы	1
	Самостоятельная работа	10
Тема 8. Упражнение на развитие шага	Содержание учебного материала	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.</li> <li>- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.</li> <li>- 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.</li> <li>- Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.</li> <li>- Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.</li> <li>- 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.</li> <li>- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.</li> <li>- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.</li> <li>- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.</li> <li>- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.</li> <li>- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.</li> </ul>	
	Практические занятия	10
	Контрольные работы	1
	Самостоятельная работа	10
Тема 9 прыжки	Содержание учебного материала	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temps saute по VI позиции.</li> <li>- Подскоки на месте и с продвижением.</li> <li>- На месте перескоки с ноги на ногу</li> <li>- "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.</li> <li>- Прыжки с поджатыми ногами</li> <li>- Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.</li> <li>- Прыжок в "лягушку" со сменой ног.</li> <li>- "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.</li> <li>- Прыжок в шпагат.</li> </ul>	
	Практические занятия	
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа	
Тема 10. Урок повторения	Содержание учебного материала	
	Отработка и закрепление разученных движений , упражнений и комбинаций	
	Практические занятия	4
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа	11

5(6) –летняя образовательная программа «Хореографическое творчество»

Название темы	Содержание учебного материала, виды практической деятельности, самостоятельная работа	Кол-во часов
Тема 1. Вводное занятие. Лекция «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»	Содержание учебного материала	
	Знакомство детей с классом хореографии. Беседа-лекция о пользе физических упражнений, утренней гигиенической зарядке, о водных и воздушных процедурах закакаливания.	
	Практические занятия	1
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа	-
Тема 2. Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомического строения тела и приемов правильного дыхания.	Содержание учебного материала	
	<p>Дать общее представление об анатомическом строении тела человека. с использованием игр на внимание: «Носик-ушки-пяточки».</p> <p>Пальчиковая гимнастика для верхних и нижних конечностей «Пальчики-затылочки».</p> <p>Строение позвоночника как основы постановки корпуса и выработки правильной осанки: «Кошечки-собачки» кифозы и лордозы позвоночника (вогнутости и выпуклости).</p> <p>Техника правильного дыхания: понятие «вдох-выдох» через игру «Затуши свечу», «Ветер-ветерок» - сочетание движения с дыханием как чередование напряжения и расслабления.</p> <p>И.П.—стоя на коленях, изобразить деревья, на выдохе – отклониться назад как будто ветер наклоняет дерево, на вдохе и.п.</p> <p>Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.</p>	
	Практические занятия	2
	Контрольные работы	-

	Самостоятельная работа	-
Тема 3. Ассоциативные, подвижные игры.	Содержание учебного материала	
	«В мире животных», «Зайцы и лисы», «Подводный мир океана» - выявление физических недостатков и профессиональных данных учащихся	
	Практические занятия	1
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа	-
Тема 4. Упражнения для стоп	Содержание учебного материала	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаги: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) на всей стопе;</li> <li>б) на полупальцах.</li> </ul> </li> <li>- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.</li> <li>- 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.</li> <li>- Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;</li>   <li>- Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).</li> <li>- 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:</li> <li>- Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.</li> <li>- 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.</li> </ul>	
	Практические занятия	4
	Контрольные работы	0,5
	Самостоятельная работа	-
Тема 5. Упражнения на выворотности.	Содержание учебного материала	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.</li> <li>- "Лягушка": а) сидя,</li> <li>б) лежа на спине,</li> <li>в) лежа на животе;</li> <li>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.</li> <li>- «Лягушка" с наклоном вперед.</li> <li>- 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.</li> <li>- Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.</li> </ul>	
	Практические занятия	3
	Контрольные работы	0,5
	Самостоятельная работа	-
Тема 6. Упражнение на гибкость вперед, назад	Содержание учебного материала	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.</li> <li>- "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны.</li> <li>- Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.</li> <li>- 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).</li> <li>- Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.</li> <li>- Спinoй к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.</li> <li>- Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.</li> <li>- В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным на-</li> </ul>	

	<p>клоном туловища.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.</li> <li>- "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").</li> <li>- "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").</li> <li>- Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.</li> <li>- Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».</li> <li>- Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.</li> <li>- "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.</li> <li>- Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед</li> </ul>	
	Практические занятия	5
	Контрольные работы	1
	Самостоятельная работа	-
Тема 7. Силовые упражнения для мышц живота и спины	<p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.</li> <li>- "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.</li> <li>- Стойка на лопатках с поддержкой под спину.</li> <li>- Силовые упражнения для мышц спины</li> <li>- "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.</li> <li>- "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.</li> <li>- Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).</li> <li>- "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.</li> <li>- "Уголок" из положения лежа.</li> <li>- Стойка на лопатках без поддержки под спину.</li> <li>- 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.</li> <li>- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.</li> <li>- Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).</li> <li>- Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).</li> <li>- 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 удержать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.</li> </ul>	
	Практические занятия	5
	Контрольные работы	1
	Самостоятельная работа	-
Тема 8. Упражнение на развитие шага	<p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции вперед.</li> <li>- Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.</li> <li>- 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.</li> <li>- Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.</li> <li>- Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спи-</li> </ul>	

	<p>ну.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.</li> <li>- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.</li> <li>- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.</li> <li>- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу</li> <li>- 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.</li> <li>- Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.</li> <li>- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.</li> </ul>	
	Практические занятия	4
	Контрольные работы	1
	Самостоятельная работа	-
Тема 9 прыжки	Содержание учебного материала	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temps saute по VI позиции.</li> <li>- Подскоки на месте и с продвижением.</li> <li>- На месте перескоки с ноги на ногу</li> <li>- "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.</li> <li>- Прыжки с поджатыми ногами</li> <li>- Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.</li> <li>- Прыжок в "лягушку" со сменой ног.</li> <li>- "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.</li> <li>- Прыжок в шпагат.</li> </ul>	
	Практические занятия	2
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа	-
Тема 10. Урок повторения	Содержание учебного материала	
	Отработка и закрепление разученных движений , упражнений и комбинаций	
	Практические занятия	2
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа	-

## 2.5. Содержание программы

Срок освоения программы учебного предмета составляет 2 года по 8(9)-летней и 1 год по 5(6)-летней образовательной программе в области «Хореографическое творчество». Возраст обучающихся – 6,5-9 лет и 10-12 лет.

Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока - 40-45 минут.

Консультации проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам, промежуточным аттестациям, творческим конкурсам и другим мероприятиям, по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебно-го времени. В случае если консультации проводятся, рассредоточено, резерв учебного времени используется на самостоятельную работу обучающихся и методическую работу преподавателей.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области искусств распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

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

## 2.6 Требования по годам обучения

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуаль-

ного 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.

8(9) –летняя образовательная программа «Хореографическое творчество»

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся 1 года обучения:**

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

- Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
- 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.
- Releve на полу пальцах в VI позиции у станка;

#### 2. Упражнения на выворотность

- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
- "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.
- Упражнения на гибкость вперед
- "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
- "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.
- 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).
- Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

#### 4. Развитие гибкости назад

- Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса».
- Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
- "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
- 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

- Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
- "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.
- Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

#### 6. Силовые упражнения для мышц спины

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

ща.

- "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
- Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №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

- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции вперед.
- Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.
- 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.
- Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
- Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

б. 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

- Temps saute по VI позиции.
- Подскоки на месте и с продвижением.
- На месте перескоки с ноги на ногу
- "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
- Прыжки с поджатыми ногами

Ученики должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять комплексы упражнений, сознательно управляя своим телом;
- распределять движения во времени и пространстве;
- владеть комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса и координации движений.
- владеть комплексом упражнений согласно анатомическому строению тела;
- уметь выполнять комплексы упражнений, согласуя их с приемами правильного дыхания;
- выполнять комплексы упражнений, соблюдая правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- использовать комплексы упражнений на развитие гибкости корпуса и координации движений как средство формирования здорового образа жизни;
- систематически включать комплексы упражнений и знания о роли физической культуры в процесс учебного дня и во внеурочной деятельности.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 2 года обучения:

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

- Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
- 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:
- Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
- Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

#### 2. Упражнения на выворотность

- «Лягушка» с наклоном вперед.

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

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

### 3. Упражнения на гибкость вперед

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

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

- 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.

- 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

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

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

- "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").

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

### 5. Силовые упражнения для мышц живота

- "Уголок" из положения лежа.

- Стойка на лопатках без поддержки под спину.

- 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

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

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

- Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

- Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

### 6. Упражнения на развитие шага.

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

- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.

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

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

- 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.

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

- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

### 8. Прыжки

- Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.



- Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
- "Козлик". Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.
- Прыжок в шпагат.

Учащиеся должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- владеть комплексом упражнений согласно анатомическому строению тела;
- уметь выполнять комплексы упражнений, согласуя их с приемами правильного дыхания;
- выполнять комплексы упражнений, соблюдая правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- использовать комплексы упражнений на развитие гибкости корпуса и координации движений как средство формирования здорового образа жизни;
- систематически включать комплексы упражнений и знания о роли физической культуры в процесс учебного дня и во внеурочной деятельности.

5(6) –летняя образовательная программа «Хореографическое творчество»

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

- Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах; в) на пятках.
- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
- 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.
- Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине;
- в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
- 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.
- Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
- Лицом к станку: из I 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

- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
- "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.
- 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.
- Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед

- "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
- "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.
- 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).

- 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.

- 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

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

- Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

- "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

- "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").

- "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").

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

#### 5. Силовые упражнения для мышц живота

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

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

- Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

- 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

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

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

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

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

- Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №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.

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

- 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 удержать 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

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

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

- 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.

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

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

- 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:

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

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

- 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.
  - Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
  - Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
    - а) вперед, б) в сторону, в) назад.
8. Прыжки
- *Temps saute* по VI и I позициям.
  - Подскоки на месте и с продвижением.
  - На месте перескоки с ноги на ногу.
  - "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
  - Прыжки с поджатыми ногами.
  - Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
  - "Козлик". Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок.
  - Прыжок в шпагат.
  - Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
  - Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

### 2.7. Методическое обеспечение

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

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

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2.8. Методы обучения.

В хореографической педагогике применяется целый комплекс методов обучения.

Для достижения поставленных целей и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация исполнительских приемов);
- практический (работа над упражнениями и комбинациями);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной 8(9) –летней образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях хореографического творчества.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребёнка работать самостоятельно. Творческая деятельность развивает такие важные качества личности, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность.

## **3. Условия реализации программы учебного предмета.**

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

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

Минимально необходимый для реализации программы «Классический танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе;

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

#### *Основная литература:*

- Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца». (М. Искусство, 1964)  
Барышникова Т. «Азбука хореографии», (М. «Айрис Пресс», 1999)  
Ваганова А.Я. "Основы классического танца". (С.-П. 2000)  
Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. (М., 2004)  
Иваницкий А.В. «Ритмическая гимнастика», (М. «Советский спорт», 1989)

Колтановский А., Брыкин А. «Общеразвивающие и специальные упражнения», (М., 1973)  
Кряженова И.Л. «Развитие эмоционального мира детей», (Ярославль «Академия развития», 1996)  
Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. (М.,2001)  
Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». (М.,1984)  
Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». (М., 1968)  
Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». (М.,1972)

Интернет - ресурсы для получения наглядных пособий, аудиозаписей, видеозаписей, методической литературы, нотной литературы.

<http://www.horeograf.com>

<http://piruet.info>

<http://www.monlo.ru/time>

<http://www.psychlib.ru>

[www.balletmusic.ru](http://www.balletmusic.ru)

<http://pedagogic.ru>

<http://spo.1september.ru>

<http://www.fizkultura-vsem.ru>

### 3.3. Педагогические условия и средства реализации учебного предмета:

Типы уроков:

- организационный урок;
- урок изучения нового материала;
- урок закрепления;
- урок обобщения и систематизации знаний, умений и навыков;
- урок контроля умений и навыков;
- комбинированный урок.

Виды уроков:

- урок – сообщения новых знаний;
- урок – закрепления знаний;
- урок -беседа;
- урок - игра;
- урок - зачёт;
- конкурс;
- урок – соревнование;
- урок – репетиция.

Педагогические технологии:

- традиционные: объяснительно – иллюстративные технологии;
- педагогические: а основе личностной ориентации педагогического процесса (педагогика сотрудничества);

Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся: игровые технологии;

- технология проблемного обучения;
- технология модульного обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- ИКТ технология;
- технология портфолио.

Принципы обучения:

- принципа воспитывающего обучения;
- принцип создания успеха в обучении, развитии, воспитании;
- принцип регулярного повторения;
- принцип максимального участия обучающихся в учебном процессе;
- принцип ориентации на зону ближайшего развития;
- принцип объединения педагогов и учащихся едиными целями;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип системности;
- принцип сознательности и активности в обучении;

- принцип наглядности;
- принцип доступности обучения.

#### **4. Фонд оценочных средств**

##### 4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета.

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.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании ФГТ.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного урока, класс-концерта, зачета или экзамена по усмотрению педагога и утверждения администрации ОУ.

По итогам промежуточной аттестации выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

##### **Критерии оценок**

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

##### **Критерии оценки качества исполнения**

По итогам исполнения программы на контрольном уроке и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное полнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к невыполнению программных требований
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Фонды оценочных средств, призваны обеспечивать оценку качества приобретенных учащимися знаний, умений и навыков.

##### 4.2. Формы и методы контроля успеваемости

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, класс-концертов, зачетов или экзаменов на усмотрение педагога и утверждению администрации ОУ. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

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