

Управление культуры и туризма Липецкой области  
ГБОУ ДПО «Учебно-методический центр  
по образованию и повышению квалификации  
специалистов культуры и искусства»

**ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**ПО.01.УП.03 «ГИМНАСТИКА»**  
**дополнительной предпрофессиональной**  
**общеобразовательной программы в области искусств**  
**«Хореографическое творчество»**

(для хореографических отделений детских школ искусств  
со сроком обучения 8 лет)

г. Липецк  
2018 г.

Разработчики программы:

Спасибина Любовь Николаевна – преподаватель хореографического отделения Детской школы искусств №1 г. Липецка

Разбирина Екатерина Леонидовна – преподаватель хореографического отделения Детской школы искусств №1 г. Липецка

Рецензенты:

Попова Ирина Владимировна, старший преподаватель кафедры народного художественного творчества Института культуры и искусства ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет».

Баландина Татьяна Александровна, преподаватель высшей категории хореографического отделения ДШИ №1 г. Липецка.

Программа ПО.01.УП.03 «Гимнастика» дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусств «Хореографическое творчество» заслушана и одобрена на заседании областного методического объединения преподавателей хореографии 28 мая 2013 года получила оценку по высшему уровню, рекомендована к использованию в образовательном процессе и тиражированию.

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b> .....	4
- <i>Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;</i>	
- <i>Срок реализации учебного предмета;</i>	
- <i>Цели и задачи учебного предмета;</i>	
- <i>Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;</i>	
- <i>Форма проведения учебных аудиторных занятий;</i>	
- <i>Методы обучения;</i>	
- <i>Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;</i>	
<b>Содержание учебного предмета «Гимнастика»</b> .....	8
- <i>Учебно-тематический план;</i>	
- <i>Содержание учебного предмета по годам обучения;</i>	
<b>Требования к уровню подготовки обучающихся</b> .....	22
<b>Формы и методы контроля, система оценок</b> .....	23
- <i>Аттестация: цели, виды, форма, содержание;</i>	
- <i>Критерии оценки;</i>	
<b>Методическое обеспечение учебного процесса</b> .....	25
- <i>Методические рекомендации педагогическим работникам;</i>	
- <i>Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;</i>	
<b>Список литературы</b> .....	29

## Пояснительная записка

Программа по предмету «Гимнастика» предназначена для хореографических отделений школ искусств, реализующих образовательную программу «Хореографическое творчество» с нормативным сроком обучения 8 лет (16 полугодий). Учебный предмет ПО.01.УП.03 «Гимнастика» входит в обязательную часть дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы и изучается 2 года (с 1-го по 2-й класс). Изложенный в программе материал ориентирован на детей в возрасте 6-8 лет. По каждому классу и разделу определены программные требования, формы контроля знаний, срок аттестации (промежуточной, итоговой), критерии оценки.

Гимнастика является одним из предметов дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают небольшими недостатками в осанке и, не всегда имеют ярко выраженные данные, необходимые для занятия хореографией. Эти факторы создают дополнительные трудности при освоении классического, историко-бытового и народного танца, тормозят процесс обучения и развития творческого начала детей. В связи с этим в программу «Хореографическое творчество» включен отдельный учебный предмет «Гимнастика». В него входят гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяющие ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей. Предмет «Гимнастика» является первой важной ступенью в освоении учебного предмета «Классический танец», а в дальнейшем и «Народно-сценический танец», которые являются основными в программе «Хореографического творчества».

**Основной целью** учебного предмета «Гимнастика» является физическое и эстетическое воспитание, духовно-нравственное развитие обучающихся, выявление одарённых детей в области хореографического искусства в раннем детском возрасте.

**Основными задачами учебного предмета «Гимнастика» являются:**

- формирование осанки;
- корректировка физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных;

-выработка у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению программы по учебному предмету «Гимнастика», умение давать объективную оценку своему труду, формирование навыков взаимодействия с преподавателями, концертмейстерами и обучающимися в образовательном процессе;

- формирование у одарённых детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства;

- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

Согласно учебному плану максимальная учебная нагрузка по ПО.01.УП. 03 «Гимнастика» составляет 130 часов из них аудиторные занятия 65 часов и 65 часов самостоятельная работа.

*Объем учебного времени на реализацию учебного предмета «Гимнастика» за два года обучения:*

Наименование видов работы с учащимися	1 год обучения (1 класс)	2 год обучения (2 класс)	Итого за два года
Аудиторная нагрузка (в год)	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>65</b>
Внеаудиторная (самостоятельная) нагрузка (в год)	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>65</b>
Максимальная нагрузка (в год)	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>130</b>
Консультации (в год)	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>

*Объем учебного времени на реализацию учебного предмета «Гимнастика» (недельная нагрузка без учета часов на консультации)*

Наименование предмета	1 год обучения (1 класс)			2 год обучения (2 класс)		
	Аудиторная	Внеаудиторная (самостоятельная)	Максимальная	Аудиторная	Внеаудиторная (самостоятельная)	Максимальная
Гимнастика	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

Количество учебных недель:

1 год обучения (1 класс) – 32

2 год обучения (2 класс) – 33

Итого за 2 года – 65

**Форма проведения занятий** – мелкогрупповая, в группе должно быть от 4 до 10 человек.

Программа учебного предмета «Гимнастика» рассчитана на два первых года обучения (1-е, 2-е, 3-е, 4-е полугодия т.е. 1-й и 2-й классы) и содержит три раздела: «Упражнения для развития тела», «Партнерный экзерсис», «Корректирующие упражнения».

Первый раздел состоит из упражнений для улучшения гибкости шеи, для эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов, для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья, увеличения подвижности лучезапястных суставов, развитие эластичности мышц кисти и предплечья. Все упражнения выполняются стоя на середине зала.

Второй раздел состоит из упражнений, которые выполняются на полу и имеют четкую направленность на искусство классического балета. Основными задачами его является развитие профессиональных данных и овладение простейшими навыками и приемами для занятий классическим танцем. В него входят упражнения: сидя на полу; лёжа на спине; лёжа на боку; лёжа на животе; парами и растяжки.

Все упражнения в основном нацелены на укрепление мышц спины, стремление добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и в стопе. Упражнения лёжа на спине способствуют укреплению мышц брюшного пресса и выворотности бедер. Упражнения на боку развивают шаг в сторону и укрепляют выворотность бедер. Упражнения на животе способствуют развитию гибкости корпуса и укреплению мышц спины.

Третий раздел состоит из упражнений, четко направленных на исправление небольших отклонений в осанки (незначительном сколиозе, лордозе, кифозе), а также упражнения для Х-образных и О-образных ног.

На уроки для достижения поставленных задач используются следующие **методы обучения**:

- *метод вербального воздействия* - способ передачи обучаемому определенных знаний в виде вводной беседы, объяснения, описания, рассказа той или иной техники или движения;

- *метод наглядности* - педагог не только объясняет, как выполняется движение, но и показывает его. Этот метод повышает качество и быстроту обучения, является одним из самых действенных и эффективных;

- *метод доступности* - изучение движений от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- *метод сознательности* - ученик должен активно использовать средства учебного процесса, понимать цели и задачи урока, пользу упражнений, (в том числе необходимость их выполнения в домашних условиях).

Для реализации программы учебного предмета «Гимнастика» в школе созданы следующие **материально-технические условия**:

- 1) 2 балетных зала площадью не менее 40 кв. м. каждый, имеющие деревянный пол, балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трёх стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стороне;
- 2) раздевалки для обучающихся и преподавателей;
- 3) фортепиано и звукотехническое оборудование для музыкального сопровождения занятий.

Программа по предмету "Гимнастика" составлена согласно Федеральным государственным требованиям (приказ Министерства культуры РФ от 12 марта 2012 г. №158) и рекомендациям по разработке программ учебных предметов дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств (Аракелова А.О. "Сборник материалов для детских школ искусств" - Москва: Минкультуры России, 2012. - Ч.2. - 123 с.).

**Содержание учебного предмета «Гимнастика»  
Учебно-тематический план**

№ раздела	Название раздела	Нагрузка в часах		Максимальная нагрузка
		Аудиторные занятия	Самостоятельные занятия	
<b>1 год обучения (1 класс)</b>				
1.	Упражнения для развития тела	6	6	12
2.	Партерный экзерсис	20	21	41
3.	Корректирующие упражнения	5	5	10
4.	Промежуточная аттестация	1	-	<b>1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>64</b>
	<b>Консультации:</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>2 год обучения (2 класс)</b>				
1.	Упражнения для развития тела	5	5	10
2.	Партерный экзерсис	22	23	45
3.	Корректирующие упражнения	5	5	10
4.	Промежуточная аттестация	1	-	<b>1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>66</b>
	<b>Консультация:</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>Всего часов за 2 года:</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>130</b>
	<b>Всего часов на консультации за 2 года:</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>



**Содержание учебного предмета «Гимнастика» по годам обучения**  
**Первый год обучения**  
**(1-й класс, 1-е и 2-е полугодия)**

**Задачами первого года обучения являются:**

1. Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
2. Знание правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
3. Развитие сознательного управления своим телом.
4. Исправление отдельных недостатков в осанке, улучшение подвижности суставов и эластичности связок.
5. Овладение первоначальными навыками координации движения.

***Раздел: Упражнения для развития тела.***

1. Название частей тела. Понятие – кости, мышцы, связки.
2. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
3. *Упражнения для улучшения гибкости шеи.*

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч (муз.размер 2/4)

- а) наклоны головы вправо и влево;
- б) наклоны головы в низ;
- в) повороты головы вправо и влево.

4. *Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.*

а) Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны (муз.размер 2/4).

1-3 такты – обнять себя за плечи, стараясь поднять локти выше продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику;

4 такт – вернуться в исходное положение.

б) Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, кисти опущенных рук переплести за спиной (муз.размер 2/4).

1-3 такты – развернуть плечи, стараться приблизить локти друг к другу.

4 такт – вернуться в исходное положение.

в) Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу (муз.размер 2/4).

1 такт – поднять вытянутую руку вверх,

2 такт – отвести прямую руку назад, описывая полукруг и вернуться в исходное положение.

5. *Упражнение для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.*

а) Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы сжаты в кулак (муз.размер 2/4).

«раз», «и» - выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире.

«два», «и» - вернуться в исходное положение.

б) Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы согнуть (муз.размер 2/4).

1 такт – поднять согнутые кисти вверх,

2 такт – опустить согнутые кисти вниз.

в) Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы собраны в кулак (муз.размер 2/4).

1-4 такты – вращать кисти вперед,

5-8 такты – вращать кисти назад.

## **2 раздел: партерный экзерсис. Упражнения, сидя на полу.**

*Исходное положение.*

Корпус голова прямо. Ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах. При нормальном строении ног и их правильном положении пятки должны быть приподняты от пола, что является своеобразным контролем абсолютной вытянутости ног в коленях.

Руки раскрыты в сторону точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса.

**1-е упражнение. Сгибание и вытягивание стоп (муз.размер 2/4).**

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1 такт – стопы сгибаются, пятки необходимо поднять от пола.

2 такт – стопы вытягиваются, важно сохранить пятки поднятыми от пола.

**2-е упражнение. Раскрытие стоп I выворотную позицию (муз.размер 3/4).**

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1 такт – вытянутые стопы, касаясь мизинцами пола, развести в I выворотную позицию.

2 такт – фиксация предыдущего положения.

3 такт – соединить стопы вместе в выворотном положении.

4 такт - фиксация предыдущего положения.

**3-е упражнение. Сгибание корпуса вперед (муз.размер 3/4)**

*Исходное положение.*

Ноги согнуты в коленях по VI позиции. Корпус и голова наклонены вперед, нос касается коленей, спина округлая. Руки обнимают колени.

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1-2 такты – стопы скользят вперед по полу, колени и стопы вытягиваются, корпус и голова прижаты к ногам. Руки вытягиваются как можно дальше вперед, кисти касаются стоп сверху.

3-6 такты – стопы сгибаются, кисти захватывают стопы снизу. Положение корпуса и головы сохраняется. Колени достигают абсолютной вытянутости.

7 такт – стопы вытягиваются. Корпус поднимается до исходного положения. Руки поднимаются вверх.

8 такт – принять исходное положение.

**4-е упражнение. «Лягушка сидя» (муз.размер 3/4).**

*Исходное положение.* Корпус прямо, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты друг к другу. Колени лежат на полу или стараются добиться этого положения.

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1-4 такта – фиксация исходного положения.

5-6 такты – прямой корпус наклонить вперед.

7-8 такты – вернуть корпус в исходное положение.

**5-е упражнение. Сгибание корпуса вперед в I позиции (муз.размер 3/4)**

*Исходное положение.* Корпус прямо, ноги согнуты в коленях в выворотной I позиции, стопы на полу. Руки перед ногами, кисти держат стопы, стараясь развести их в стороны. Важно, чтобы стопы были целиком на полу, а не на ребре.

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1-3 такты – Стопы в выворотной I позиции скользят вперед, корпус и голова прижимаются к ногам. Важно избежать положения стоп на ребре.

4 такт – Голова опускается вниз, стопы и руки вытягиваются.

5-8 такты – Руки обхватывают стопы. Корпус поднимается вверх, стопы скользят по полу, сохраняя I выворотную позицию до исходного положения.

**Упражнения, лёжа на спине.**

*Исходное положение.* Корпус лежит на спине на полу. Ноги в выворотном положении лежат на полу вытянутые в коленях и в стопах. Пятки чуть приподняты от пола. Руки лежат на полу ладонями вниз, точно в стороны по уровню плеч. Голова прямо, взгляд вверх.

**1-е упражнение. Поднимание вытянутых ног вперед вверх и опускание в исходное положение (поочередно и вместе, без перерыва). Муз.размер 3/4.**

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1-4 такты – правая нога, вытянутая в колене и в стопе, в выворотном положении поднимается вверх. Важно следить за выворотностью левой ноги.

5-8 такты – правая нога опускается вниз в исходное положение.

Также делается подъём левой ноги и подъём двух ног вместе.

**2-е упражнение. «Лягушка» и вытягивание ног вперед (муз.размер 3/4).**

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1-2 такты - согнуть ноги в коленях в невыворотном положении, так, чтобы кончики пальцев стопы в вытянутом положении касались пола.

3-4 такты – развести колени в стороны, стараясь коснуться ими пола, стопы вытянуты, кончики пальцев касаются пола, пятки приподняты, как можно выше от пола.

5-6 такты – фиксация предыдущего положение.

7-8 такты – кончики пальцев стоп скользят по полу вперед, ноги вытягиваются в коленях, стараясь держатся ближе к полу, достигают исходного положения.

**3-е упражнение. Grand battements jetes вперед-наверх (муз. размер 3/4).**

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1 такт – правую ногу, вытянутую в колене и в стопе в выворотном положении быстро поднять наверх вперед. Корпус должен быть крепко прижат к полу. Следить за вытянутостью левой ноги.

2 такт - правую ногу опустить вниз в исходное положение.

Повторить движение с левой ноги.

**3-е упражнение. «Шпагат» в сторону (муз.размер 3/4).**

1-2 такты – вступление. Исходное положение. Ноги, вытянутые в коленях и в стопах в выворотном положении поднимаются наверх, точно под прямым углом.

1 такт - развести вытянутые в коленях и в стопах ноги в стороны. Ладони рук у колен.

2-6 такты – упираясь ладонями рук в колени, стараться приблизить ноги как можно ближе к полу.

7-8 такты – руки развести в стороны, ладонями в пол на уровне плеч. Ноги через стороны поднять вперед-наверх и соединить вместе.

**4-е упражнение. «Березка» (муз.размер 3/4).**

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1-2 такты – две ноги поднять вперед-наверх в вытянутом, выворотном положении, перпендикулярно полу.

3-4 такты – опустить ноги за голову и согнуть их в коленях, касаясь пола. Вытянутые стопы также касаются пола.

5-6 такты - фиксация предыдущего положение.

7-8 такты – вытянуть ноги в коленях, кончики пальцев стопы касаются пола.

1-2 такты - фиксация предыдущего положение.

3-4 такты – «берёзка». Руки, опираясь локтями в пол, положить на талию сзади.

Вытянутые ноги и корпус поднять наверх, перпендикулярно полу.

5-6 такты – опустить корпус на пол. Ноги сохраняют вытянутое положение перпендикулярное к полу.

7-8 такты – опустить ноги в исходное положение. Руки развести в стороны.

Целесообразно это движение исполнять после прогибов корпуса назад.

***Упражнения, лежа на боку.***

***Упражнения, лежа на правом боку.***

***1-е упражнение. Поднимание вытянутой ноги в сторону и опускание её в исходное положение (муз.размер 3/4).***

*Исходное положение.* Корпус лежит на правом боку. Правая рука вытянута вперед и лежит ладонью к полу. Левая рука согнута в локте и лежит ладонью на полу впереди корпуса, на уровне груди. Ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении.

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1-4 такты – левая нога, вытянутая в колене и в стопе в выворотном положении поднимается в сторону.

5-8 такты – левая нога опускается в исходное положение.

Важно следить за вытянутостью и выворотностью ног и абсолютной музыкальностью исполнения движения, необходимо чтобы нога пришла в исходное положение точно на 8-й такт.

***2-е упражнение. Grand battements в сторону (муз. размер 3/4).***

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1 такт – левую ногу, вытянутую в колене и в стопе в выворотном положении резко поднять в сторону.

2 такт - левую ногу опустить в исходное положение.

***Упражнения, лежа на левом боку.***

Повторить 1-е и 2-е упражнение, лежа на левом боку.

***Упражнения, лежа на животе.***

***1-е упражнение. Прогиб корпуса назад на вытянутых руках (муз.размер 3/4).***

*Исходное положение.* Корпус лежит на животе, ноги вытянуты в коленках и в стопах в выворотном положении, пятки соединены. Голова лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и лежат на полу. Ладони также на полу у плеч.

1 такт – голову поднять наверх.

2-3 такты – руки вытягиваются в локтях, корпус поднимается от пола, сохраняя положение бедер на полу.

4 такт – корпус прогибается назад, надо следить за тем, чтобы пятки были соединены.

5-8 такты – корпус постепенно возвращается в исходное положение.

**2-е упражнение. Поднимание двух вытянутых ног назад-наверх (муз.размер 3/4).**

*Исходное положение.* Положение корпуса, головы прежнее. Руки вытянуты вдоль корпуса назад ладонями к полу и лежат под бедрами.

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1 такт – две вытянутые ноги приподнять от пола. Следить за вытянутостью ног. Пятки соприкасаются.

2-6 такты – фиксация предыдущего положения.

7 такт – вернуться в исходное положение.

8 такт – фиксация исходного положения.

**3-е упражнение. «Лодочка» (муз.размер 3/4).**

*Исходное положение.* Корпус лежит на животе, ноги вытянуты в коленках и в стопах в выворотном положении, пятки соединены. Руки вытянуты в локтях. Ладонь левой руки лежит на полу, на ней сверху ладонь правой руки. Голова опущена вниз, лоб касается пола.

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1 такт – голову, корпус, руки, ноги одновременно приподнять от пола.

2-6 такты – фиксация предыдущего положения.

7 такт – вернуться в исходное положение.

8 такт – фиксация исходного положения.

**4-е упражнение. «Коробочка» (муз.размер 3/4).**

*Исходное положение.* Корпус лежит на животе, ноги вытянуты в коленках и в стопах в выворотном положении, пятки соединены. Голова лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и лежат на полу. Ладони также на полу у плеч.

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1 такт – голову поднять наверх.

2-6 такты – руки вытягиваются в локтях, корпус поднимается от пола, сохраняя положение бедер на полу, корпус прогибается назад, одновременно ноги сгибаясь в коленях достают пальцами вытянутых стоп голову.

7-8 такты – корпус постепенно возвращается в исходное положение.

**Упражнения, выполняемые парой (2-мя детьми).**

Выполнять такие упражнения следует во второй половине второго полугодия.

**1-е упражнение «Лягушка» лежа на спине.**

**2-е упражнение «Лягушка» лежа на животе.**

### ***Упражнения, на растяжку.***

#### ***«Шпагат» с правой ноги.***

Исходное положение. Стоя на левом колене, правая нога вытягивается вперед, руки опущены.

Постепенно передвигая правую ногу вперед, садится на «шпагат» как можно ниже.

Также садимся на «шпагат» с левой ноги.

#### ***Поперечный «Шпагат».***

Исходное положение. Встать как можно шире, поставив ноги в стороны. Руки опираются ладонями на пол.

Ноги разъезжаются в стороны. Бедра должны оставаться в висячем состоянии, не заваливаясь вперед, назад. Руки постепенно опускаются на локти. Корпус наклонён горизонтально полу. Вес тела позволит ученику самому задавать максимальную нагрузку.

### ***3 Раздел. Корректирующие упражнения.***

При седлообразной спине (лондозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц-разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы).

#### ***Упражнение 1. Муз.размер 2/4.***

*Исходное положение* — лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела.

1 такт - согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди;

2 такт - прижать голову к коленям и зафиксировать это положение;

3 такт - вернуться в исходное положение;

4 такт - расслабиться.

#### ***Упражнение 2. Муз.размер 3/4.***

*Исходное положение* — лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела ладонями вниз.

1-2 такты - поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол).

Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны;

3-4 такты - положение зафиксировать;

5-6 такты - вернуться в исходное положение;

7-8 такты – фиксация исходного положения.

#### ***Упражнение 3. Муз.размер 3/4.***

*Исходное положение* — сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны.

1-2 такты - наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед;

3-6 такты - зафиксировать положение;

7-8 такты – вернуться в исходное положение.

Упражнение 4. Муз.размер 2/4.

Исходное положение – сесть на пол, вытянутые ноги развести циркулем в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально в стороны.

1 такт - развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги;

2 такт - зафиксировать это положение;

3-4 такты - вернуться в исходное положение.

### ***Второй год обучения*** ***(2-й класс, 3-е и 4-е полугодия)***

***Задачами второго года обучения являются:***

1. Закрепление пройденного материала.
2. Дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении.
3. Развитие выносливости и силы ног за счет увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа.
4. Выработка умения распределять движение во времени и пространстве.

***Раздел: Упражнения для развития тела.***

1. Сустав. Основные суставы нашего тела.
2. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
3. *Упражнения для улучшения гибкости шеи.*

*Исходное положение* – стоя, ноги на ширине плеч (муз.размер 2/4)

а) круговое движение головой вправо;

б) круговое движение головой влево.

4. *Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.*

а) *Исходное положение* – стоя, ноги на ширине плеч, левую руку согнуть локтем вверх, чтобы пальцы касались лопатки (муз.размер 2/4).

1-3 такты – надавливая правой рукой на локоть левой (очень осторожно), стараемся опустить ладонь ниже;

4 такт – поменять положение рук.

б) *Исходное положение* – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед (муз.размер 2/4).



1-3 такты – положите правую руку на левое плечо, левой возьмитесь за правый локоть; надавливая на него, старайтесь продвинуть локоть к левому плечу;

4 такт – вернуться в исходное положение.

***5. Упражнение для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.***

а) Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки соединены за спиной (муз.размер 2/4).

8 тактов – круги предплечьями вовнутрь;

8 тактов – круги предплечьями наружу.

***2 раздел: партерный экзерсис.***

***Упражнения, сидя на полу.***

***Исходное положение.***

Корпус голова прямо. Ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах. При нормальном строении ног и их правильном положении пятки должны быть приподняты от пола, что является своеобразным контролем абсолютной вытянутости ног в коленях.

Руки раскрыты в сторону точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса.

***1-е упражнение.*** Сгибание и вытягивание стоп с подъёмом рук вверх (муз.размер 2/4).

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1 такт – стопы сгибаются, пятки необходимо поднять от пола.

2 такт – стопы вытягиваются, важно сохранить пятки поднятыми от пола.

3-6 такты – упражнение повторяем еще 2 раза;

7 такт – руки поднять вверх;

8 такт – руки опустить в исходное положение.

***2-е упражнение. Круговые движения стоп (муз.размер 3/4).***

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1 такт – вытянутые стопы, касаясь мизинцами пола, развести в I выворотную позицию.

2 такт – фиксация предыдущего положения.

3 такт – стопы сгибаются, стараясь сохранить выворотное положение ног.

4 такт – стопы вытягиваются, достигая исходного положения.

5-8 и 1-4 такты – упражнение повторяется ещё 2 раза.

5-6 такты - руки поднять вверх;

7-8 такты – руки опустить в исходное положение.

Упражнение можно исполнять 2 раза медленнее.

**3-е упражнение. Наклоны корпуса вперед (муз.размер 2/4).**

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1 такт – руки через стороны поднять вверх и хлопнуть в ладоши.

2 такт – скрестить пальцы и развернуть кисти ладонями вверх, локти вытянуты, одновременно согнуть стопы.

3 такт – наклонить корпус вперед как можно ниже, стараясь грудью коснуться коленей, руки опустить за стопы. Голова прямо или наклонена вперед вниз. Колени вытянуты до предела.

4 такт – поднять корпус вверх, пальцы рук скрещены, локти вытянуты.

5 такт – повторить движение 3-го такта.

6 такт – повторить движение 4-го такта.

7 такт – разъединить кисти, ладони смотрят в стороны.

8 такты - руки через стороны опустить вниз в исходное положение.

**Упражнения, лёжа на спине.**

*Исходное положение.* Корпус лежит на полу. Ноги в выворотном положении лежат на полу вытянутые в коленях и в стопах. Пятки чуть приподняты от пола. Руки лежат на полу ладонями вниз, точно в стороны по уровню плеч. Голова прямо, взгляд вверх.

**1-е упражнение. Быстрое поднятие двух ног одновременно вперед-наверх на 30 градусов (муз.размер 2/4).**

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

«раз», «и» - две ноги, вытянутые в коленях и в стопах приподнять от пола на 30 градусов.

«два», «и» - опустить в исходное положение.

**2-е упражнение. «Лягушка» и вытягиванием ног в сторону (муз.размер 3/4).**

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1-2 такты - согнуть ноги в коленях в невыворотном положении, так, чтобы кончики пальцев стопы в вытянутом положении касались пола.

3-4 такты – развести колени в стороны, стараясь коснуться ими пола, стопы вытянуты, кончики пальцев касаются пола, пятки приподняты, как можно выше от пола.

5-6 такты – скользнуть кончиками пальцев стопы по полу в стороны, держать колени как можно ближе к полу до сгибания ноги в коленях на 90 градусов.

7-8 такты – фиксация предыдущего положения.

1-2 такты – вытянуть ноги в коленях и в стопах. Ноги чуть приподнять от пола.

3-4 такты – фиксация предыдущего положения.

4-8 такты – соединить ноги вместе, сохраняя положение над полом.

**3-е упражнение. «Шпагат» в сторону с последующим соединением ног над полом вместе (муз.размер 3/4).**

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1 такт - ноги, вытянутые в коленях и в стопах в выворотном положении поднимаются вверх, точно под прямым углом.

2 такт - фиксация предыдущего положения.

3 такт - резко развести, вытянутые в коленях и в стопах ноги в стороны.

Ладони рук у колен.

4 такт - фиксация предыдущего положения.

5-7 такты – медленно над полом соединить вытянутые ноги вместе.

8 такт–фиксация предыдущего положения.

**Упражнения, лежа на боку.**

Упражнения, лежа на правом боку.

**1-е упражнение. *Battelements developpes* в сторону (муз. размер 3/4).**

*Исходное положение.* Корпус лежит на правом боку. Правая рука вытянута вперед и лежит ладонью к полу. Левая рука согнута в локте и лежит ладонью на полу впереди корпуса, на уровне груди. Ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении.

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1-2 такты – левую ногу согнуть в колене в выворотном положении так, чтобы кончики пальцев касались правого колена сбоку, следить за вытянутостью правой ноги.

3-4 такты - фиксация предыдущего положения.

5-6 такты – левую ногу вытянуть в сторону в выворотном положении.

7-8 такты – левая нога опускается вниз в исходное положение.

**Упражнения, лежа на животе.**

**1-е упражнение «Птичка» (муз.размер 3/4).**

*Исходное положение.* Корпус лежит на животе, ноги вытянуты в коленках и в стопах в выворотном положении, пятки соединены. Руки вытянуты в локтях в стороны и лежат ладонями на полу. Лоб на полу.

1-2 такты – вступление. Исходное положение.

1 такт - голову, корпус, руки, ноги одновременно приподнять от пола.

2-6 такты - фиксация предыдущего положения.

7 такт - опустить голову, корпус, руки, ноги в исходное положение.

8 такт - фиксация исходного положения.

**2-е упражнение «Корзиночка» (муз.размер 3/4).**

*Исходное положение* как в первом упражнении, только руки вдоль корпуса.

- 1-2 такты – вступление. Исходное положение.
- 1 такт – согнуть ноги в коленях.
- 2 такт – руками обхватить вытянутую стопу сбоку.
- 3 такт – поднять корпус, руки в локтях вытянуть, голова прямо.
- 4-6 такты – фиксация предыдущего положения.
- 7 такт – руки развести в стороны, ноги вытянуть в коленях и держать, не опуская на пол.
- 8 такт – опуститься на пол в исходное положение.

***Упражнения, выполняемые парой (2-мя детьми).***

***Прогибание корпуса назад, лёжа на животе (муз.размер 3/4).***

*Исходное положение.* Корпус лежит на животе, ноги в I выворотной позиции. Голова подбородком касается пола. Руки согнуты в локтях и ладонями касаются затылка. Партнёр сидит на согнутых коленях и держит ладонями рук ноги в I выворотной позиции.

- 1-2 такты – вступление. Исходное положение.
- 1-2 такты – корпус поднять наверх, голова прямо.
- 3-6 такты – фиксация предыдущего положения.
- 7-8 такты – опуститься на пол в исходное положение.

***3 Раздел. Корректирующие упражнения.***

При Х-образных ногах все упражнения направлены на растягивание связок в тазобедренном суставе. Упражнения выполняются с чуть расслабленными коленями. Одним из особенно эффективных корректирующих упражнений является упражнение «циркуль».

***Упражнение 1.***

*Исходное положение* — лечь на спину, ноги вытянуть, руки положить вдоль тела.

Легко раскрыть ноги в стороны «циркулем», пальцы вытянуть, колени держать чуть присогнутыми, возвращая ноги в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени.

***Упражнение 2.*** При О-образных ногах необходимо растягивать подколенные связки ног. Рекомендуется упражнение «циркуль». При этом раскрывать ноги следует, начиная со стоп, стараясь как можно дольше удерживать стянутыми бедра и колени ног. Возвращаясь в исходное положение, первыми соединить колени.

***Упражнение 3. «Кошечка». Муз.размер 2/4.***

*Исходное положение* – упор на коленях.

1 такт – спину прогнуть, голову поднять до предела вверх;

2 такт – спину выгнуть, голову опустить вниз.

**Упражнение 4. Муз.размер 2/4.**

*Исходное положение* – встать в упор на коленях.

«Раз», «и» - мах правой ногой назад, левая рука поднимается вверх. Руку стараться поднимать как можно выше.

«Два», «и» — исходное положение.

Повторить с левой ноги.

**Упражнение 63. Муз.размер 2/4.**

*Исходное положение* — сидя, ноги вместе, стопы на полу, колени согнуты.

Руки в стороны.

1 такт – поворот туловища вправо, руки за голову, локти назад, лопатки свести.

2 такт - исходное положение.

Упражнение повторяется в другую сторону.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Результатом освоения программы по учебному предмету «Гимнастика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

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

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

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

Целью аттестации является контроль и проверка знаний, умений и навыков обучающихся на различных ступенях учебного процесса.

Виды аттестации по учебному предмету «Гимнастика»: текущая, промежуточная.

Текущая аттестация проводится с целью контроля за качеством освоения учебного материала и осуществляется в течение всего учебного года. Проходит в форме устного опроса и творческого показа, и является проверкой знаний анатомического строения тела, правил безопасности при выполнении гимнастических упражнений, а также проверяет умение сознательно управлять своим телом, знание корректирующих упражнений для индивидуальных особенностей строения тела.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающихся по окончании полугодий учебного года и проходит в форме контрольного урока, которые проходят в виде творческого просмотра и содержат в себе проверку владения комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса и танцевального шага, умение распределять движения во времени и пространстве, навыков координации движений.

Промежуточная аттестация по предмету «Гимнастика» обеспечивает оперативное управление учебной деятельностью обучающегося, ее корректировку и проводится с целью определения:

- качества реализации образовательного процесса;
- степени теоретической и практической подготовки по учебному предмету «Гимнастика»;
- сформированных у обучающихся умений и навыков на определенном этапе обучения.

Согласно учебному плану по предмету ПО.01.УП.03 «Гимнастика» промежуточная аттестация проходит в конце 2-го и 4-го полугодия, в счет аудиторного времени. Для подготовки промежуточной аттестации предусмотрены консультации в объеме 4 часов в счет аудиторного времени.

### ***2. Критерии оценки.***

Качество подготовки обучающихся оценивается по пяти бальной системе: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

Критерии оценки качества подготовки обучающегося по предмету «Гимнастика» должны позволить:

-определить уровень освоения учениками материала, предусмотренного учебной программой;

-оценить умения использовать знание анатомического строения тела и правил безопасности при выполнении гимнастических упражнений;

- оценить уровень овладения комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса, подвижности и эластичности суставов, а также выработку танцевального шага;

- оценить умение распределять движение на заданное музыкальное сопровождение;

-оценить навыки координации;

-оценить уверенность и осознанность при выполнении упражнений.

Данный раздел может содержать качественные характеристики, которые закладываются в оценку.

**Оценка 5 (отлично)** – обучающийся свободно владеет теоретическими знаниями и умеет их легко, уверенно и музыкально применять на практике во время исполнения учебного материала.

**Оценка 4 (хорошо)** – обучающийся свободно владеет теоретическими знаниями, но не всегда уверенно применяет их на практике, делает незначительные ошибки во время исполнения учебного материала, или же наоборот уверенно и грамотно исполняет учебный материал, а в теоретических знаниях есть небольшие недочёты.

**Оценка 3 (удовлетворительно)** – обучающийся делает несколько ошибок в теоретических знаниях и не уверенно с некоторыми ошибками исполняет их на практике.

**Оценка 2 (неудовлетворительно)** – обучающийся не владеет даже половинным объёмом теоретических знаний и не уверенно с многочисленными ошибками применяет их на практике.



## Методическое обеспечение учебного процесса

Согласно учебному плану аудиторная нагрузка в неделю составляет 1 час. Основной формой аудиторных занятий по гимнастике является урок.

Урок может быть следующих типов: урок - изучение нового материала; урок - совершенствования ЗНУ (знаний, умений, навыков); урок - обобщение и систематизации ЗНУ; комбинированные уроки; урок контроля и коррекции ЗНУ.

Тип урока выбирается педагогом исходя из его целей и задач.

Первые годы обучения в детской школе искусств совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает, на преподавателя особую ответственность при определении объема учебной нагрузки учащихся на каждом уроке.

Урок состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Цель подготовительной части урока - подготовить опорно-двигательную и дыхательную систему учеников к физическим нагрузкам.

Содержание: марш, шаги на полупальцах и пятках, шаги с высоко поднятым коленом, различные виды бега.

Цель основной части состоит в изучении нового материала, закрепление, совершенствования пройденного, а также контроля и коррекции ЗНУ.

Содержит следующий учебный материал:

- движения для развития подвижности и эластичности плечевого пояса, исполняемые стоя на середине зала;
- упражнения партерного экзерсиса, который выполняется на полу с использованием ковриков (лучше резиновых, чтобы не скользили);
- корректирующие упражнения (с учетом индивидуальных особенностей строения тела);
- различные виды растяжек (шпагаты и т.д.).

Заключительная часть урока включает в себя различные виды прыжков: трамплинные, с поджатыми ногами, «разножка», «пингвин», «лягушка» и различные сочетания этих прыжков. Начинается и заканчивается урок поклоном.

### **Основные принципы занятий:**

*1.Наглядность.* Показ гимнастических упражнений, образный рассказ, подражание.

2. *Доступность*. Изучение движений от простого к сложному, от известного к неизвестному.

3. *Систематичность*. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества и темпа исполняемых упражнений.

4. *Закрепление навыков*. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, развитие мышечной памяти.

5. *Индивидуальный подход*. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка.

6. *Сознательность*. Понимание целей и задач поставленных педагогом и их самостоятельное исполнение.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Многие педагоги и концертмейстеры относятся к звучащей на уроках музыке как к положительному фону, помогающему дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Действительно, устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим ее влияние не ограничивается, возможности ее воздействия на детские личности гораздо шире и объемнее. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию.

Согласно учебному плану по гимнастике предусмотрена самостоятельная работа в объёме 65 часов на всё время изучения предмета. Первый год – 32 часа, второй год – 33 часа. Поэтому у обучающихся кроме 1 часа аудиторных занятий в неделю есть ещё 1 час самостоятельных, домашних занятий, которые позволят им поддерживать хорошую физическую форму между уроками. При озвучивании домашнего задания надо обязательно напоминать правила исполнения, цели и задачи упражнений которые были пройдены на уроке и задаются для самостоятельной работы дома. Нужно нацелить родителей на организацию контроля за выполнением домашнего задания, познакомить их с правилами исполнения движений которые задаются на дом. Это можно сделать на специальных открытых уроках для родителей, на них нужно рассказать и показать упражнения, которые необходимо делать в дополнение к существующей программе.

- **Упражнение 1.** Исходное положение — стоя на расстоянии шага лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч.

На счет раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь, наклоняясь вперед положите руки на спинку стула и, не сгибая локти, потянитесь плечевыми суставами к полу; на счет восемь вернитесь в исходное положение.

- **Упражнение 2.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, взять в руки концы полотенца.

На счет раз-два-три-четыре поднимите руки вверх и, не сгибая локти, переведите руки назад, натягивая полотенце; на счет четыре-пять-шесть-семь — то же, что на счет раз-два-три-четыре, но в обратном порядке.

Повторить упражнение три раза. Расстояние между руками можно постепенно сокращать. Это движение следует выполнять по кругу.

- **Упражнение 3.** Исходное положение — стоя, ноги шире плеч.

На счет раз — наклон вперед, положить ладони на пол;

на счет два развести пятки в стороны;

на счет три развести носки в стороны;

на счет четыре — как на счет два;

на счет пять перевести пятки вовнутрь;

на счет шесть перевести носки вовнутрь;

на счет семь — как на счет пять,

на счет восемь вернуться в исходное положение

- **Упражнение 4.** Исходное положение — стоя, ноги шире плеч, руки на бедрах.

На счет раз-два-три присесть на правой ноге и наклониться вперед; на счет четыре вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

- **Упражнение 5.** Исходное положение — стоя правым боком к стулу и держась за его спинку руками.

На счет раз-два-три, приседая на левой ноге, вывести за ней правую ногу как можно дальше в сторону, туловище вертикально; на счет четыре вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

- **Упражнение 6.** Исходное положение — стоя, носки на небольшом возвышении, пятки на весу, руками взяться за опору.

На счет раз постараться опустить пятки как можно ниже вниз; на счет два вернуться в исходное положение.

- **Упражнение 7.** Исходное положение — стоя лицом к спинке стула в положении выпада с опорой руками.

На счет раз-два, сгибая сзади стоящую ногу, потянуться, коленом к полу, пятку от пола не отрывать; на счет два вернуться в исходное положение. То же с другой ноги.

При разработке содержания программы по годам обучения использовались рекомендации медицинских исследований в спортивной и художественной гимнастике, различных методик, применяемых в хореографических школах и студиях, а также использован многолетний опыт работы и преподавания этого предмета автором программы в Детской школе искусств №1 города Липецка.

### Список литературы

1. Баднин И. Отбор детей в хореографическое училище // Охрана труда и здоровья артистов балета. – М., 1987
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л., 1983
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М., 2001
4. Васильева Т. Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей. - М., 1983
5. Вихрева Н. Экзерсис на полу. - М., 2004
6. Властовский В. Акселерация роста и развития детей. – М., 1976.
7. Гальперин С. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974.
8. Зуев В. Волшебная сила растяжки. - М., 1990