

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.М. ПЛИСЕЦКОЙ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

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

Предметная область ПО.01.  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО

ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
**ПО.01.УП.03. ГИМНАСТИКА**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой

31 августа 2022 г.  
(дата рассмотрения)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой  
Н.В. Горковенко

31 августа 2022 г.  
(дата утверждения)



Разработчики:

Видяхина Светлана Юрьевна, преподаватель хореографических дисциплин

Вдовина Алена Петровна, преподаватель хореографических дисциплин

Рецензент:

Гринько Карина Игоревна, преподаватель специальных дисциплин Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Самарской области «Колледж технического и художественного образования г. Тольятти».

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- форма проведения учебных аудиторных занятий;
- цель и задачи учебного предмета;
- обоснование структуры программы учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета.

### **II. Содержание учебного предмета**

- сведения о затратах учебного времени;
- требования по годам обучения.

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

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

- аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- критерии оценки.

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

- методические рекомендации педагогическим работникам;
- методические рекомендации по организации самостоятельной работы
- упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

### **VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

## **I. Пояснительная записка**

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

ПО.01.УП.03. Гимнастика разработана в соответствии с основополагающими документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства культуры Российской Федерации от 9 февраля 2012 года № 86 «Об утверждении Положения о порядке и формах проведения итоговой аттестации обучающихся, освоивших дополнительные предпрофессиональные общеобразовательные программы в области искусств»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральными государственными требованиями к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» (далее ФГТ), утвержденными приказом Министерства культуры Российской Федерации от 12 марта 2012 года № 158.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умения управлять своими движениями. Для развития данных качеств у детей в программу обучения вводится ПО.01.УП.03. Гимнастика, задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учащихся к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка

уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

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

## **2. Срок реализации учебного предмета**

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года (с 1 по 2 класс).

**3. Объем учебного времени,** предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию ПО.01.УП.03. Гимнастика:

Таблица 1

Срок обучения/количество часов	1-2 классы
	Количество часов (общее на 2 года)
Максимальная нагрузка	130 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	65 часов
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	65 часов
Недельная аудиторная нагрузка	2 часа
Самостоятельная работа (часов в неделю)	2 часа
Консультации (для учащихся 1-2 классов)	4 часа

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

мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут. Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учащихся, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

## **5. Цель и задачи учебного предмета**

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;

- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств, двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

ПО.01.УП.03. Гимнастика неразрывно связан с учебным предметом «Классический танец», а также со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

#### **6. Обоснование структуры программы учебного предмета**

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учениками. Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

#### **7. Методы обучения**

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

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений,

навыков);

- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения). Предложенные методы работы по гимнастике в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

## **8. Описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета**

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по ПО.01.УП.03, Гимнастика оборудованы:

- балетными станками;
- шведскими стенками;
- зеркалами размером 7м x 2м;
- музыкальным инструментом (рояль/фортепиано) в балетном классе.

## **II. Содержание программы ПО.01.УП.03. Гимнастика**

**1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение ПО.01.УП.03. Гимнастика, на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:**

**Таблица 2**

<b>Класс</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на <b>аудиторные</b> занятия (в неделю)	1	1
Количество часов на <b>самостоятельную</b> работу (в неделю)	1	1
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные и самостоятельные)	64	66

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учетом индивидуальных способностей учеников с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата;
- участие обучающихся в творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности образовательного учреждения.

Реализация ПО.01.УП.03. Гимнастика обеспечивается консультациями, которые проводятся

с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими. Аудиторная нагрузка по ПО.01.УП.03. Гимнастика распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

## **2. Требования по годам обучения**

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как: ловкость, гибкость, сила мышц, быстрота реакции, координация движений.

### **1 год обучения (1 класс)**

#### **Цель:**

Ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

#### **Задачи:**

- формирование осанки;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие у учащихся профессиональных данных (выворотности ног, гибкости тела, шага, прыжка и др.) при помощи подготовительных (вспомогательных) физических упражнений;
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.

#### **Раздел I. Упражнения для стоп и коленного сустава**

##### **1. Шаги:**

- на всей стопе;
  - на полупальцах.
2. Сидя на полу, согнуть и вытянуть стопы по VI позиции.
  3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, согнуть по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I



позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. Releve на полупальцах в VI позиции:

- у станка;

- на середине зала;

- с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

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

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

7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу «на пальцы», затем вернуться в исходную позицию.

8. Упражнение «Пружинка». Сначала нужно проработать движение «пружинка», которое следует применять в большинстве последующих движений. Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты вперед в VI позицию, руки на талии:

а) Медленно, сильно втянуть колени при сокращённом подъёме.

б) То же самое сделать с натянутым подъёмом. Затем расслабить колени, не расслабляя подъем.

в) Собрать ноги в VI позицию с натянутым подъемом. Прodelать «пружинку» без остановки в очень быстром темпе несколько раз, резко пружиня.

г) Произвольно положить совершенно расслабленные ноги на пол и резко собрать их в положение «пружинка» с натянутым подъёмом, зафиксировать положение и резко расслабить ноги.

д) Лежа на животе, опираясь на локти, сделать несколько раз «пружинку» с поочерёдным расслаблением.

9. Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты вперед в VI позицию. Руки на талии.

а) Натянуть подъем и в этом положении подать пальцы вверх, колени не расслаблять. Затем так же спокойно натянуть пальцы ног, загибая их вниз.

б) Сильно сократить подъем (в положении «флажок»), пальцы загнуть вниз и затем, не расслабляя их, натянуть подъем.

10. Исходное положение: сначала делаем движения сидя, затем лежа, руки вдоль тела, ладонями вниз. Ноги в положении «пружинка» с натянутым подъемом. Развести ноги в максимально выворотное положение «рыбий хвостик». Затем собрать ноги обратно в VI позицию.

11. Исходное положение: или сидя с руками на талии, или лежа с руками вдоль тела,

ладонями вниз. Ноги в положении «рыбий хвостик». Подъем сократить в I позицию. Затем снова натянуть в «рыбий хвостик».

12. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела, ладонями вниз. Ноги в положении «пружинка» с натянутым подъемом в VI позиции. Сократить подъем. Затем развести ноги максимально выворотню, стараясь сделать первую позицию. Натянуть подъем в положение «рыбий хвостик». Вернуть ноги в VI позицию.

## **Раздел II. Силовые упражнения для мышц живота**

1. Исходное положение: лежа на спине. Руки лежат в стороны ладонями вниз, ноги в VI позиции:

а) Подняться без помощи рук в положение сидя. Ноги удерживать на полу, а затем спокойно опуститься в исходное положение.

б) Исходное положение: такое же, как в пункте - а). Ноги поднять вверх на  $90^\circ$  по VI позиции, развернуть стопы в «рыбий хвостик», далее в первую позицию и снова в «рыбий хвостик». Вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны. Ноги поднять на  $90^\circ$ , затем вернуть в исходное положение.

3. Упражнение «Маятник».

## **Раздел III. Упражнения для позвоночника и мышц спины (развитие гибкости вперед и назад)**

1. Исходное положение: сидя на полу, руки на талии, ноги вытянуты вперед в VI позицию. Руки в «замок». Наклонить корпус вперед на  $45^\circ$ , спина прямая. Затем выпрямиться, руки положить через I позицию на талию.

2. Упражнение «Кошечка».

3. Исходное положение: сидя на полу, ноги в стороны, руки на талии. Наклониться вперед на  $45^\circ$  с прямой спиной, опираясь ладонями на вытянутые руки. Затем опустить локти на пол (руки параллельно друг другу), и при этом прогнуть спину (положение «кошечка»). Затем обратно выпрямить локти и спину, вернуться в исходное положение.

4. Упражнение «Складочка».

5. Упражнение «Коробочка».

## **Раздел IV. Развитие выворотности в тазобедренном суставе и шага**

1. Упражнение «Книжечка».

2. Упражнение «Лягушка».

3. Исходное положение: положение ног «книжечка», руки в «замок». Наклониться с прямой

спиной вперед на  $45^\circ$ . Затем руки положить вперед на пол и потянуться.

4. Исходное положение: лежа на спине, руки и ноги в стороны.

а) Ноги поднять на  $45^\circ$  над полом, затем, согнув и раскрывая колени в стороны, опустить стопы на пол. Положение «книжечка» лежа.

б) Обе ноги согнуть к себе, затем опустить их в стороны в позу «книжечка».

5. Исходное положение: лежа на спине, зафиксировать одно колено в позе «книжечка»:

а) Взять другое колено прижать к груди, отвести в сторону и вернуть в вертикальное положение.

б) Прodelать это же двумя ногами.

6. Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги в положении «рыбий хвостик».

а) Поднять ноги на  $90^\circ$ . Медленно развести ноги в стороны до шпагата. Можно покачать ногами. Снова собрать ноги вверх в «рыбий хвостик», затем вернуться в исходное положение.

б) Так же, но быстро бросить и энергично поднять ноги на  $90^\circ$ . Резко бросить 2 раза ноги в стороны на шпагат, каждый раз собирая их в «рыбий хвостик». Сдерживая, опустить ноги на пол.

в) Медленно поднять ноги на  $90^\circ$ . Положить ноги в «книжечку». Затем снова собрать их вместе и опустить на пол.

7. Упражнение «Бабочка».

8. Исходное положение: полушпагат на колене. Потянуться лопатками назад - вниз. Руками опираться на пол.

9. Упражнение «Шпагат».

## **Раздел V. Корректирующие упражнения**

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.

а) Исходное положение – лежа на спине, расслабиться.

На 2 такта  $2/4$  - вытянуть ноги и пальцы стоп, напрячь все мышцы тела.

На 2 такта  $2/4$  - полностью расслабиться.

б) Исходное положение – лежа на спине, расслабиться.

На счет «раз-два» - при свободно лежащем корпусе, голове и руках, медленно вытягивая пальцы стоп (невыворотно), напрячь мышцы ног.

На счет «три-четыре» - поднять, сокращая подъем, как можно выше носки, пятки от пола отделить. Внимание сконцентрировать на мышечном ощущении подкожных и голенисто-пальных мышц.

в) Исходное положение – лежа на спине.

На счет «раз-два» - имитируя вдох в грудь отделить лопатки от пола.

На счет «три-четыре» - задержать это положение.

На счет «раз-два» - опустить лопатки на пол.

На счет «три-четыре» – расслабиться.

г) Исходное положение - лежа на спине.

На счет «раз-два» - имитируя вдох в живот, отделить ягодицы от пола.

На счет «три-четыре» - задержать это положение.

На счет «раз-два» - опуститься на пол.

На счет «три-четыре» - расслабиться.

д) Исходное положение - лежа на спине. На 4 такта 2/4 прижать поясницу к полу, удерживать ее на полу. Расслабиться. Исполнять упражнение в различных темпах, по мере усвоения изменяя счет.

## 2. Упражнения по исправлению недостатков осанки.

При кифозе (сутулость) нужно уменьшить грудной прогиб позвоночника назад при помощи упражнений на укрепление глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних связок грудного отдела позвоночника, укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении, укрепление мышц, увеличивающих наклон тела вперед. Особенно полезны упражнения на гибкость корпуса назад в грудном отделе позвоночника.

а) Упражнения «Лодочка» и «Кольцо». Стремиться как можно больше прогнуться в грудном отделе позвоночника и в пояснице, напрячь мышцы.

б) Упражнение «Мост» стоя на коленях.

в) Упражнение «Корзиночка». Эффективность этого упражнения можно усилить, если преподаватель, сделав захват обеими руками стоп и рук ребенка, осторожно приподнимет его и покачает «вверх-вниз».

г) Исходное положение: лежа на животе. Упражнение выполняется с помощником, который удерживает стопы. Грудной отдел медленно поднять, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины.

При лордозе (седлообразной спине) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц – разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок ниже-грудного и поясничного отделов позвоночника.

а) Исходное положение – лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

б) Упражнение «Уголок» в положении сидя.

в) Исходное положение – сидя на полу, ноги в I позиции. Развести ноги до прямого

шагата, лечь вперед.

При выполнении этих упражнений необходимо соблюдать осторожность с внешним давлением, так как неверное выполнение может повлечь травмы. Упражнений, развивающих гибкость корпуса назад много. Но необходимо помнить, что во всех упражнениях должна быть правильная дозировка. Преимущество отдается упражнениям на прогибы в грудном отделе.

При асимметрии лопаток (незначительный сколиоз) применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы и лопаток, и упражнения, которые укрепляют мышцы спины, прилегающие к лопаткам, и силу косых мышц живота.

При асимметрии лопаток, когда одно плечо выше другого, дети обычно наклоняются в сторону опущенного плеча, туда же смещается и таз. В таких случаях необходимо растянуть мышцы талии со стороны опущенного плеча.

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

б) Сидя на прямом полушагате, наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

в) При марше руку опущенного плеча положить на затылок или поднять вверх, растягивая тем самым мышцы.

Во всех случаях после асимметричных упражнений, направленных на исправление недостатков осанки, следует выполнять симметричные упражнения для закрепления правильной осанки, запоминая ее.

### 3. Упражнения по исправлению недостатков ног.

При X – образных (иксообразных) ногах все упражнения направлены на растягивание связок в тазобедренном суставе. Упражнения делаются с чуть расслабленными коленями. В упражнении на исправление иксообразных ног важно следить, чтобы бедра плотно не соприкасались, а в коленях не было перенапряжения.

а) Упражнение «Циркуль» - ноги легко развести в стороны, колени чуть полусогнуты. Возвращаясь в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени.

При O - образных ногах необходимы упражнения на сближение ног. Полезны упражнения на растяжение внутренних связок коленей, укрепление мышц бедер и ягодиц.

а) Упражнение «Циркуль» - ноги раскрываются со стоп, при этом бедра и колени поддерживаются в сомкнутом состоянии. При соединении ног внимание сосредотачивается на сближении бедер и коленей.

При плоскостопии нужно укрепить рессорные функции мышечно-связочного аппарата

стоп.

а) Шаги на полупальцах и на пятках.

б) Упражнения на сокращение и вытягивание стоп.

в) Исходное положение – сидя на полу. Ногу согнуть в выворотном положении и положить ее на другую ногу. Одной рукой взять пятку снизу, другой – голеностоп сверху и начать давить на подъем.

4. Упражнения на сопротивление.

а) Исходное положение – лежа на спине, ноги поднять вверх. Постепенно развести ноги в стороны под собственной тяжестью. Преподаватель удерживает стопы с наружной стороны, тем самым не давая развести ноги.

б) Исходное положение – лежа на спине, ноги поднять вверх. Развести ноги в стороны, попытаться «собрать» - свести ноги вместе. Преподаватель удерживает стопы с внутренней стороны, не давая быстро и легко соединить ноги.

#### **Раздел VI . Упражнения на середине зала**

1. Исходное положение: вторая позиция, руки на талии. Перенеся тяжесть корпуса на левую ногу, натянуть стопу правой ноги, подогнув пальцы. Затем опуститься на вторую позицию. То же сделать с другой ноги.

2. Исходное положение: VI позиция ног. Пружиня, через высокие полупальцы, поочередно ставим одну из ног:

а) на полупальцы;

б) на пальцы, «выдавливая» подъем.

3. Исходное положение: вторая позиция, руки на талии. Выпад в сторону на пальцах правой ноги, «выдавливая» подъём. Левая нога остаётся прямой. Затем вернуться во вторую позицию.

4. Исходное положение: первая позиция ног, руки положить на плечи ладонями. Предплечья держим параллельно полу. Медленно наклониться вперед на 90°, с ровной спиной. Взгляд в пол.

5. Исходное положение: вторая позиция ног, руки сцепить сзади в замок.

а) Стоя прямо поднять руки вверх. Потянуться.

б) Наклониться, прогнувшись, вперед на 90°. Затем поднять руки вверх. Голову не поднимать. Взгляд перед собой в пол.

6. Исходное положение: вторая позиция ног, руки сцепить впереди в замок. Стоя прямо, поднять руки вверх - перед собой. Лопатки подать назад. Затем, прогнув спину, наклониться вперед на 90°. Руки в третью позицию, взгляд в пол. Далее выпрямиться, опустив руки вниз. Энергично встать на полупальцы, подняв руки вверх. Опустить.

## **Раздел VII. Прыжки**

1. Temps saute по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. «Пингвинчики». Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.

### **2 год обучения (2 класс)**

#### **Цель:**

Овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений.

#### **Задачи:**

- тренировка дыхательной системы;
- развитие мышечно-связочного аппарата;
- воспитание психологических качеств личности;
- развитие сознательного управления телом;
- развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера и ускорения темпа исполняемых движений, увеличения количества движений в упражнениях.

## **Раздел I. Упражнения на различные виды шага и бега**

1. Бег с высоко поднятыми коленями.
2. Бег с подскоками.
3. Бег с вытянутыми пальцами ног на 45°.
4. Мелкий бег на полупальцах (pas soulevé) и др.

## **Раздел II. Упражнения для стоп и коленного сустава**

1. Исходное положение: сидя на полу, ноги развести во вторую позицию, руки на талии.  
Круговые движения стоп к себе и от себя.
2. Исходное положение: сидя на пятках.
  - а) Ладони на полу сбоку от коленей. Поднять колени на 45°. Сидя на пятках, стараться нажать на них, «вываливая подъем».
  - б) Ладони на полу сзади корпуса. Энергично поднять колени в «потолок», приблизив их к груди. Упор на сильно прогнутые пальцы ног.
3. Исходное положение: сидя на коленях, руками опираясь сзади корпуса на пол. Поднять

колени вверх на  $60^\circ$ . Поочередно поднимать ноги вверх, надавливая энергичнее на вываленный подъем одной ноги и максимально натягивая подъем и колено другой.

4. Исходное положение: сидя, колени поджаты к груди, стопы на пальцах. Руками обхватить под коленями. Выпрямить максимально ноги вверх, стараясь прижать их к груди. Затем натянуть стопы во «флажки», вернуть ноги в VI позицию.

### **Раздел III. Силовые упражнения для мышц живота**

1. Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях. Руки в стороны. Выпрямить ноги под углом, зафиксировать и согнуть обратно.

2. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела. Энергично сделать стойку на лопатках без помощи рук.

3. Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны.

а) Поднять ноги на  $30^\circ$  над полом и проделать круговые движения прямыми ногами вправо и влево.

б) Сделать несколько раз движение «ножницы» в сторону, меняя каждый раз ноги.

в) Одновременно отвести вправо корпус и ноги (сохранять  $30^\circ$ ). Повторить в другую сторону через исходное положение.

### **Раздел IV. Упражнения для позвоночника и мышц спины (развитие гибкости вперед и назад)**

1. Исходное положение: лежа на спине. Вытянутые в VI позиции ноги поднять вверх на  $90^\circ$ , опустить стопы за голову на пол. Затем, согнув ноги, положить колени на пол рядом с головой. Далее вернуться в исходное положение.

2. Упражнение «Волна».

3. Упражнение «Паруса».

4. Упражнение «Мостик».

5. Исходное положение: сидя на полу. Руки, сплетенные сзади в «замок», лежат на полу. Руками проехать назад, растягивая мышцы плечевого сустава. Затем вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение: прямой полушпагат (или шпагат). Руки на талии или сзади в «замок».

а) Сидя на прямом полушпагате наклонить корпус боком к правой ноге, взяться левой рукой за пятку. Правая рука обнимает левый бок спереди.

б) Сидя на прямом полушпагате. Повернуть корпус грудью к правой ноге и с максимальным наклоном взяться левой рукой за пятку. Правую руку отвести за спину.



## **Раздел V. Развитие шага и выворотности в тазобедренном суставе**

1. Исходное положение: сидя в позе «книжечка», руки сзади корпуса, ладони на полу.
  - а) Взяться правой рукой (проведя ее под коленом) за носок левой ноги со стороны большого пальца. Выпрямить ногу вверх - вперед.
  - б) То же самое в сторону, но братья правой рукой за правую пятку.
2. Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе. Взять ногу двумя руками за пятку, притянуть ее к себе и полежать с натянутой ногой.
3. Равновесие с захватом правой (левой) рукой голеностопного сустава правой (левой) ноги: вперед, в сторону, назад.
4. Упражнение «Жучок».
5. Исходное положение: лежа на боку, опереться крайней рукой сбоку на локоть, другой рукой опереться ладонью перед грудью. Ноги вместе, одна над другой.
  - а) Броски выворотной ногой в сторону.
  - б) При броске поднять таз, опираясь на нижнюю ногу, образуя корпусом и нижней ногой прямую линию.
6. Упражнение «Самолетик».
7. Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты вперед в «рыбий хвостик». Открыть ноги до шпагата, затем, разворачивая их в тазобедренном суставе, перейти на живот, опираясь на локти. Далее перевести ноги в положение «лягушка». Прodelать всё в обратном порядке.
8. Исходное положение: сидя в «боковом» шпагате.
  - а) Сократить и вытянуть стопы.
  - б) Вращение стоп.
9. Упражнение «Циркуль».

## **Раздел VI. Упражнения у палки**

1. Исходное положение: VI позиция лицом к палке, обе руки на палке. Releve на полупальцы. Затем plie на полупальцах (подъем «вывалить»). Выпрямить колени, оставшись на полупальцах. Опуститься в исходное положение.
2. Исходное положение: VI позиция лицом к палке, обе руки на палке. Demi-plie по VI позиции. Затем резко вскочить на «пальцы», оставаясь в plie. Резко перескочить на стопы, оставаясь в plie. Выпрямить колени.
3. Упражнение «Тюльпанчик».
4. Исходное положение: спиной к станку, VI позиция. На вступление - встать на «пальцы» перекатом. Сделать demi-plie по VI позиции на «пальцах». Затем выпрямить колени, оставаясь на пальцах. Оттянуться от палки. Вытянуться в вертикальное положение. Опуститься в исходное

положение в VI позицию.

5. Исходное положение: VI позиция, лицом к палке обе руки на палке. Сгибаясь в тазобедренных суставах, оттянуться на руках назад с наклоном вперед и переходом на пятки (носки оторвать от пола и максимально потянуть на себя). Лопатки в себя, взгляд на пальцы ног.

6. Упражнение «Кошечка».
7. Упражнение «Волна».
8. Упражнение «Птичье крылышко».
9. Упражнение «Птичий хвостик».
10. Упражнение «Цапля».

### **Раздел VII. Упражнения на середине зала**

1. Исходное положение: VI позиция ног, руки на талии.

- а) Медленное *releve* на полупальцах в VI позиции.
- б) Быстрое *releve* на полупальцах в VI позиции.
- в) *Releve* на полупальцах одной ноги, с одновременным подъемом колена другой ноги.

2. Исходное положение: VI позиция, руки в стороны, на уровне плеч. Встать на полупальцы. Присесть в *demi-plié* на полупальцах, «выдавливая» подъем. Затем выпрямить колени и опуститься с полупальцев.

3. Исходное положение: VI позиция ног. Максимально наклониться вперед, руками обхватить заднюю часть щиколотки и притянуть корпус и голову к ногам.

4. Исходное положение: VI позиция ног, руки сцепить сзади в «замок». Шаги с одновременным наклоном вперед и подниманием рук вверх.

5. Упражнение «Досточка».

6. Исходное положение: VI позиция, руки в стороны. Присесть и крепко, обхватив ноги под коленями и прижав лицо к ногам, медленно выпрямить колени.

7. Исходное положение: VI позиция.

а) Присесть и опереться ладонями на пол впереди носков. Выпрямить колени, оставаясь в упоре на руках. Тело согнуто в тазобедренных суставах. Затем медленно вернуться в исходное положение, пятки не отрывать от пола.

б) Присесть на корточки, на полупальцы, опираясь ладонями в пол впереди ног. Выпрямить колени, перейти на пятки. Носки ног подать вверх. Приседая, перейти на полупальцы.

8. Исходное положение: вторая позиция ног. Глубокое *plié*. Руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы (со стороны большого пальца) и сохраняя положение рук, медленно выпрямить колени с одновременным наклоном корпуса.

9. Исходное положение: вторая позиция ног. Наклонившись, руками взяться за

внутреннюю сторону пяток и сделать несколько шагов вперед. Следить за натянутостью колен. При ходьбе тянуться к ногам.

10. Исходное положение: руки на талии или в стороны.

а) Медленное опускание в поперечный шпагат из второй позиции.

б) Медленное опускание в прямой шпагат с носка.

### **Раздел VIII. Прыжки**

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

2. «Козлик». Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок.

3. Прыжок в шпагат.

4. Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.

5. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

### **Раздел IX. Основы организации правильного дыхания во время движения**

Значение для здоровья и всего организма в целом правильной организации дыхания.

Различие между правильным и неправильным дыханием во время движения.

Часть основных положений правильного дыхания. Три фазы дыхания: выдох через сомкнутые губы, пауза, легкий носовой вдох. Начальная фаза развития дыхания – выдох.

Освоение трехфазного дыхания в положении сидя, стоя и лежа. Освобождение тела от излишних напряжений в мышечной системе, дающее дыхательному аппарату необходимую настройку для выработки нового «динамического стереотипа» и возможности свободно решать поставленные художественные задачи. Соединение трехфазного дыхания с движением.

#### Практические занятия

Определение состояния учащегося в покое и в процессе физической нагрузки перед началом занятий по постановке дыхания. Сравнительный показ неправильного и правильного дыхания.

Освоение трехфазного дыхания в положении сидя, стоя и лежа: «Подуем на свечу» - выдох пффф, пауза (ожидание), возврат дыхания.

Мышечное освобождение и регулировка дыхания:

- сомкнув края губ, сделать короткий выдох с произношением звуков «ПФ», затем произвольный короткий носовой вдох;

- сомкнув края губ, сделать умеренный выдох с произнесением звуков «ПФ», затем умеренный носовой вдох;

- сомкнув края губ, сделать длинный выдох с произнесением звуков «ПФ», затем глубокий носовой вдох.

Выработка дыхания включает в себя задачу развития способности своевременно

освобождать организм от излишнего углекислого газа и обогащать его должным количеством кислорода при обязательном сохранении трех фаз дыхания и его непрерывности.

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

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы ПО.01.УП.03. Гимнастика, и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

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

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

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

Оценка качества освоения ПО.01.УП.03. 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. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения ПО.01.УП.03. Гимнастика по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

## 2. Критерии оценки

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

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании I и II полугодия учебного года.

## V. Методическое обеспечение учебного процесса

### 1. Методические рекомендации педагогическим работникам

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

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 рассказывать учащимся об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

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 учащихся 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. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы**

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую

целесообразность, а также индивидуальные способности учащихся. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- обучающийся должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю - 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

### **3. Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий**

#### **3.1. Упражнения для стоп.**

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на полупальцах.

#### **3.2. Упражнения на выворотность.**

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики.

#### **3.3. Упражнения на гибкость вперед.**

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

- правильному положению корпуса при наклонах вперед;
- максимальной вытянутости коленей.

#### **3.4. Упражнения на гибкость назад.**

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

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

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких

непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение необходимо выполнять без перерыва, несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

### 3.6. Силовые упражнения для мышц спины.

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

### 3.7. Упражнения на развитие шага.

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые «затяжки»;

б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы.

### 3.8. Прыжки.

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, «баллона», то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает зависать в воздухе.

При подготовке к уроку необходимо помнить, что упражнения на развитие силы необходимо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.



### Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. СПб: «Планета музыка», 2010
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. СПб., 1996
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л.: Искусство, 1980
4. Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
5. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. Сборник МГАХ, М., 2004
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Терра спорт. М., 2001
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. «Физкультура и спорт». М., 1984
8. Степаненкова Н.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.:2001.