

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Новосибирска «Детская школа искусств № 20 «Муза»

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
МБУДО ДШИ № 20 «Муза»,  
протокол № 5,  
от «29» 08. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ДШИ № 20  
«Муза»



Осипова О.Г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
по учебному предмету  
«Гимнастика »**

возраст: 10 - 13 лет  
срок реализации программы: 3 года

Новосибирск  
2022

## Содержание

	Стр.
Пояснительная записка.....	3
1. Содержание программы.....	7
2. Планируемые результаты.....	18
3. Условия реализации программы.....	19
4. Контроль и учет успеваемости.....	20
5. Методическое обеспечение.....	22
Список литературы.....	26

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области гимнастической подготовки в детских школах искусств.

Данная программа составлена с учётом опыта передовых педагогов-хореографов нашего времени. При написании программы данного учебного предмета были использованы требования примерной программы Министерства культуры РФ 2003 г., одобренной научно-методическим центром по художественному образованию Министерства культуры РФ, составителем И. Г. Дьяконовой.

Учебный предмет «Гимнастика» направлен на приобретение детьми знаний, умений и навыков в области гимнастического искусства, получение ими художественного образования, а также на эстетическое воспитание и духовно-нравственное развитие ученика. Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Обучение детей в области гимнастического искусства ставит перед педагогом ряд задач - как учебных, так и воспитательных. Решение основных вопросов в этой сфере образования направлены на раскрытие и развитие индивидуальных способностей учащихся, а для наиболее одаренных из них - на их дальнейшую профессиональную деятельность.

Формирование навыков в области гимнастики помогает учащимся в дальнейшем самостоятельно осваивать различные танцевальные стили, позволяет освоить основы культуры хореографических движений, навыки импровизации, навыки участия в массовых танцевальных постановках.

В общей системе музыкально-эстетического воспитания обучение

основам гимнастики занимает одно из важных мест, поскольку способствует подъёму общей культуры движений, расширяет возможность вовлечения учащихся в хореографически-образовательную деятельность, выявляет творческие способности у детей, развивает физические задатки, воспитывает художественный вкус. В гимнастике заложен огромный потенциал для всестороннего, комплексного развития духовного и физического компонентов детской личности. Сбалансированность двигательных нагрузок позитивным образом влияет на психофизическое самочувствие детей и подростков. Формирование двигательной мобильности, выносливости, мимической выразительности, развитие художественного вкуса, дисциплины и коммуникабельности – все это приобретает особую значимость в эпоху повышенных информационных нагрузок. Кроме того, данная образовательная программа успешно решает проблему организации досуговой деятельности подрастающего поколения, включающей в том числе профилактику правонарушений и асоциального поведения.

**Предлагаемая программа рассчитана на трёхлетний срок обучения.**

**Возраст детей, приступающих к освоению программы – 9-13 лет.**

**Данная программа предполагает достаточную свободу в выборе репертуара и направлена, прежде всего, на развитие интересов самого учащегося.**

**Недельная нагрузка по предмету «Гимнастика» составляет 1 час в неделю. Занятия проходят в мелкогрупповой форме. Данная программа предполагает проведение итоговой аттестации в форме исполнения сольной программы (выпускного экзамена).**

Дополнительная общеразвивающая программа в области музыкального искусства «Гимнастика» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленные письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) – Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей», направленные письмом Минобрнауки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09;
- Устава и иных локальных актов МБУДО ДШИ № 20 «Муза» (в дальнейшем по тексту – ДШИ).

**Актуальность программы** связана с её широкими педагогическими, воспитательными и культурообразующими возможностями.

Простота и доступность данной деятельности определяет расширение круга вовлеченных в нее детей и подростков.

**Программа предназначена** для детей в возрасте 9 - 13 лет

Содержание и материал образовательной программы организован по принципу дифференциации и **по уровню сложности.**

**Полный срок реализации программы на трех уровнях сложности составляет 3 года.**

**Полный срок реализации программы на трех уровнях сложности составляет 3 года:** 1 год - на стартовом уровне, 2 года – на базовом.

**Срок обучения:** I уровень – 1 год, II уровень – 2 года.

I уровень «**Стартовый**» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

II уровень «**Базовый**» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Учитывая интерес, проявляемый учащимися к данному направлению деятельности, а также уровень подготовки поступающих на обучение детей, ДШИ обеспечивает преемственность всех ступеней обучения.

**Форма обучения** по программе – очная.

Продолжительность урока – 45 минут.

Занятия проводятся в мелкогрупповой форме (4 – 10 учащихся), которая, однако, позволяет строить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов в целях освоения основ народно-сценического танца.

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания;
- подготовка к концертным выступлениям;
- посещение концертов, спектаклей и др.;
- участие учеников в концертах, творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности образовательной организации и др.

Время на самостоятельную работу учащихся в неделю определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания. Программа предусматривает регулярность и систематичность самостоятельных занятий.

Количество учебных недель – 34.

### **Цель и задачи программы**

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

**Задачи:**

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

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

## 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

Освоение программы должно отражать следующее:

- постепенность и поэтапность в развитии природных данных учащихся;
- соблюдение строгой последовательности в овладении учащимися танцевальной лексикой и техническими приемами;
- систематичность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Кроме этого, преподаватель может по своему усмотрению перенести в следующий класс (или вовсе исключить) изучение тех движений основной программы, которые окажутся труднодоступными для определенной группы учащихся в связи с ограниченностью их возможностей.

Номера, построенные на основе элементов гимнастики и входящие в репертуар учебной практики и концертно-конкурсных выступлений, не должны превышать возможностей учащихся и требований программы по соответствующим классам. Опыт преподавания гимнастики в детских

школах искусств на хореографическом отделении диктует проявлять осторожность в процессе освоения программы учащимися. Возможны также некоторые изменения порядка прохождения материала.

Занятия гимнастикой в основном сводятся к систематическому тренингу под контролем преподавателя, но могут быть и индивидуальные домашние задания, направленные на развитие природных данных под контролем родителей, а также просмотр видеозаписей с целью предварительного освоения порядка композиций и отдельных движений. Ни в коем случае не следует допускать бесконтрольных, самостоятельных тренировок учащимися того или иного гимнастического элемента.

Несмотря на все жанровое разнообразие движений, существуют единые требования к эстетическому воспитанию учащихся средствами гимнастики, которые можно представить в виде системы универсальных принципов в обучении: доступности; народности; единства теории и практики; подхода к педагогике как науке нравственного воспитания.

В системе дополнительного образования более актуальной является идея гармоничного развития и воспитания детей средствами гимнастики. Выдвижение идеи гармоничного развития личности на первый план также подтверждают результаты диагностики потребностей детей и их родителей, основу которых составляют раскрытие творческого потенциала ребенка и приобщение его к духовно-нравственным ценностям общества в результате занятий гимнастикой.

Формы работы с детьми должны быть разнообразны и адекватны их возрасту. Индивидуальный урок, выступления для родителей; участие в различных фестивалях и конкурсах, творческие встречи коллективов, благотворительные концерты, всё это является основной формой учебной и воспитательной работы.

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.

### ***Стартовый уровень.***

#### **Первый год обучения**

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

#### **Задачи:**

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

#### **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса**

##### 1. Упражнения для стоп

- Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
- Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
- Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
- Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
- Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
- Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.

##### 2. Упражнения на выворотность

- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
- "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.

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

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

### 3. Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

5. Спinoй к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

### 4. Развитие гибкости назад

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

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

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

4. "Корзиночка".

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

5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

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

### 5. Силовые упражнения для мышц живота

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

2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди  
б) из положения - лежа.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
4. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в 1 позицию.

#### 6. Силовые упражнения для мышц спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):
3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
6. "Обезьянка".

Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.
8. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

#### 7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, *battements releve lent* на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, *grand battement jete* по 1 позиции во всех направлениях
3. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:

7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
10. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону, в) назад.

## 8. Прыжки

1. Temps sauté по VI и 1 позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.
6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
7. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
8. Прыжок в шпагат.
9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

## **Примерный рекомендуемый набор упражнений**

### 1. Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.
4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

### 2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.
2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

### 3. Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

#### 4. Развитие гибкости назад

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

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

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

4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

#### 5. Силовые упражнения для мышц живота

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

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

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

#### 6. Силовые упражнения для мышц спины

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

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

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

4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

#### 7. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции вперед.

2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.

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

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

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

#### 8. Прыжки

1. Temps sauté по VI позиции.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу

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

5. Прыжки с поджатыми ногами

### ***Базовый уровень***

#### **Первый год обучения**

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

**Задачи:**

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;

- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

#### **Примерный рекомендуемый набор упражнений**

##### 1. Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине;

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

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

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

4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

##### 2. Упражнения на выворотность

1 «Лягушка» с наклоном вперед.

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

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

### 3. Упражнения на гибкость вперед

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

2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

### 4. Развитие гибкости назад

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

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

3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

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

### 5. Силовые упражнения для мышц живота

1. "Уголок" из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

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

### 6. Силовые упражнения для мышц спины

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

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

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

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

#### 7. Упражнения на развитие шага.

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

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

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

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

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

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

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

#### 8. Прыжки

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

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.

### **Второй год обучения**

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

#### **Задачи:**

- дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемой ноги (танцевального шага).

- расширение и усложнение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса.



- развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа исполняемых движений.
- умение работать в паре и в коллективе.
- выработка умения распределять движение во времени и пространстве.

### **Примерный рекомендуемый набор упражнений**

#### Подготовительные упражнения.

1. Комбинирование и усложнение различных видов шагов, изученных на втором году обучения;
2. Комбинирование различных видов бега с подскоками, чередование и использование различного темпа музыки;
3. Выбрасывание вытянутых ног вперед, назад, в сторону на 45° – на месте и с продвижением вперед, назад и в сторону - «Ножницы»;
4. Подъем согнутых колен вперед, в сторону;
5. Шаги на выключенных коленях вперед с положенными ладонями на пол
6. Гусиный шаг, мячики;

#### Развитие отдельных групп мышц подвижности суставов:

##### Движения около станка.

1. Releve лицом к палке по I, II, V позициям с вытянутых ног, с demi plie.
2. Разминка стоп, вытягивание в сторону и переход на взём.
3. Постановка корпуса лицом за палку, в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук).
4. Растяжка мышц лицом к палке, с использованием Battetnents releve lent
5. Растяжка мышц, поднимание ноги в сторону на шпагат, рабочую руку убирать.
6. Броски ног во всех направлениях.

##### Движения на ковриках.

1. Сидя на полу: разогрев стоп в прямом и выворотных позициях.
2. Сидя ноги вытянуты вперед по прямой позиции, открываем через шпагат, соединяем их сзади и возвращаем в исходное положение.

Используем с движением «складочка» вперед и прогибы назад.

3. «Уголок» с использованием «ножниц»
4. «Велосипед»
5. «Березка» без использования рук
6. Броски ног во всех направления с задержкой ноги при помощи своих рук.
7. Группа движений изученных на втором году обучения, комбинирование и усложнение.

### Работа в парах.

1. Растяжка в паре. Сидя друг перед другом в шпагате поочередно тянем партнёра на себя, с задержкой на время.
2. Прогибы назад. Партнёр за вытянутые руки тянет назад.
3. Движение для растяжки мышц. Стоя на коленях, подаём ногу партнёру, который стоит за спиной, медленно и аккуратно партнёр тянет ногу к груди.
4. По широкой второй позиции, лёжа на животе прижимаем тазобедренный сустав к полу.
5. «Лягушка» и «складочка». Плавно нажимает на спину партнёра.
6. Упражнения на развитие пресса живота.
7. Упражнения на силу мышц в ногах. Лёжа на спине бросаем две вытянутые ноги, партнёр должен ноги оттолкнуть. Движение выполняется на сильных напряжённых мышцах.
8. Вытяжение туловища к бедрам, сидя на полу. Сядьте на пол лицом к лицу и взявшись за руки, поочередно должен выпрямить ноги, соединив их вместе, а другой, сгибая ноги в коленях, упереться стопами в подошвы партнера. Тот, кто держит колени согнутыми, отклоняется назад и вытягивает туловище партнера к прямым ногам. Держат положение нужное время, затем поменяйтесь.
9. Сидя на полу: Прямой шпагат с правой и левой ноги; поперечный шпагат.

### Заключительные упражнения

1. Перевороты на руках на правую и на левую руку, в опоре на одну руку – «колесо», «фронда».
2. «Мостик» через руки в продвижении вперед.
3. Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед-назад и вправо-влево.
4. Поджатые прыжки с продвижением.
5. Прыжки с коленями вперед, «стульчик».

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «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;

- знания 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.

По итогам освоения программы обучающийся сформирует следующие личностные и метапредметные результаты:

**метапредметные задачи:**

- развитие у учащихся интереса к танцевальной деятельности, воспитание вкуса;
- развитие воображения, мышления, воли – качеств личности, необходимых для осуществления творческой деятельности.

**личностные задачи:**

- духовное развитие учащихся путем приобщения их к художественному творчеству;
- эстетическое развитие в процессе познания красоты формы произведений хореографического искусства;
- воспитание любви к хореографическому искусству через освоение «языка» классического танца, изучение лучших его образцов, организацию творческой практики учащихся путем проведения культурно-образовательных акций и проектов.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Качество реализации общеразвивающей программы обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания общеразвивающей программы в области искусств;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета.

Реализация программы обеспечивается учебно-методической документацией (учебниками, учебно-методическими изданиями, конспектами лекций, аудио и видео материалами) по всем учебным

предметам. Внеаудиторная (домашняя) работа обучающихся также сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение.

Внеаудиторная работа может быть использована обучающимися на выполнение домашнего задания, просмотры видеоматериалов в области искусств, посещение учреждений культуры (театров, филармоний, концертных залов, музеев и др.), участие обучающихся в творческих мероприятиях, проводимых образовательной организацией.

Реализация программы обеспечивается доступом каждого обучающегося к библиотечным фондам и фондам фонотеки, аудио- и видеозаписей, формируемым в соответствии с перечнем учебных предметов учебного плана в соответствии с возможностями бюджетного финансирования учреждения Учредителем.

Библиотечный фонд ДШИ укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной и учебно-методической литературы по всем учебным предметам.

Для реализации программы в образовательной организации имеются в наличии:

зал концертный со специальным оборудованием;

библиотека;

учебные аудитории для групповых занятий со специальным учебным оборудованием (балетными станками, стульями, шкафами, стеллажами, музыкальными инструментами, звуковой и видеоаппаратурой).

В ДШИ созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта учебного оборудования.

#### **4. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ**

Текущий контроль успеваемости учащихся направлен на поддержание учебной дисциплины, на выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, на организацию регулярных домашних занятий, на повышение уровня освоения текущего учебного материала, имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Формы текущего контроля: **контрольный урок** (на всех отделениях на предметах теоретического цикла), **контрольный урок в конце первого полугодия** (классический, народно-сценический танцы, историко-бытовой и современный балетный танец, ритмика, гимнастика)

##### **КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК:**

- текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется преподавателем, ведущим предмет;

- предусматривает выставление оценок в дневник учащегося и в журнал не реже 1 раза в 2 недели, а также проведение контрольных уроков в конце учебных четвертей с выставлением дифференцированных отметок по 5-ти балльной системе.

### **КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК:**

- проводится в конце первого полугодия;  
- результаты текущей аттестации обучающихся отражаются в протоколах (установленного образца), утверждаемых директором Школы и подписанных членами комиссии.

### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме переводного зачета.

Промежуточная аттестация направлена на определение уровня развития, освоения образовательной программы и степени освоения практических навыков в ходе творческих занятий.

Периодичность проведения форм промежуточной аттестации обусловлена уровнем освоения образовательной программы и проводится по утверждённому директором школы расписанию.

Результаты мероприятий промежуточной аттестации выставляются заместителем директора с участием заведующих отделениями и преподавателей в книгу протоколов, преподавателями - в журнал, индивидуальный план и дневник учащегося.

Обучающемуся, не явившемуся на мероприятие промежуточной аттестации (контрольный урок) по причине болезни (при наличии медицинской справки), оценки промежуточной аттестации выставляются с учётом всех результатов обучения в текущем учебном году.

Учащиеся, успешно освоившие программу учебного года, о чём свидетельствуют положительные оценки по всем предметам, переводятся в следующий класс.

Обучающиеся, не освоившие программу учебного года и имеющие на конец учебного года академическую задолженность по одному предмету обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные комиссией сроки.

Информация о возникновении у обучающегося академической задолжности и сроки её ликвидации доводятся до родителей в письменном виде – в дневнике учащегося либо специальным уведомлением на бланке Школы.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию в конце учебного года по уважительным причинам (имеющие академическую задолженность), переводятся в следующий класс условно.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в течение следующего учебного года.

Срок ликвидации академической задолженности рекомендует комиссия, аттестовавшая обучающегося, администрация Школы.

Директор назначает состав комиссии и срок передачи промежуточной аттестации. Контроль за ликвидацией задолженности осуществляет заместитель директора по учебной работе.

Ответственность за подготовку обучающегося к ликвидации академической задолженности несут родители и преподаватель по предмету.

Обучающиеся, не освоившие образовательной программы учебного года и имеющие академическую задолженность по двум и более предметам, а также условно переведённые в следующий класс и не ликвидировавшие академической задолженности в установленные сроки либо оставляются на повторное обучение, либо могут быть переведены на обучение по индивидуальному учебному плану,

в т.ч. сокращённому.

## **5. 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 учеников и педагога.

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

систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

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

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

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

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

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

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

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении

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

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

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

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

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и 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.



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

### 1. Упражнения для стоп

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

### 2. Упражнения на выворотность

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

### 3. Упражнения на гибкость вперед

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

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

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

### 4. Упражнения на гибкость назад

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

### 5. Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

### 6. Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать

ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

### 7. Упражнения на развитие шага

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

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

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

б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (*grand battement jete*).

### 8. Прыжки

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

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

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004

