

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Пряжинского района  
**НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ им.В.Л.КАЛАБЕРДЫ**  

---

*186120 Республика Карелия, пгт Пряжа, ул. Советская, 87а*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**МОДУЛЬ «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ГИМНАСТИКА»**

Пряжа, 2015

Внесены изменения решением Педагогического совета № 01 от 31.08.2022

## 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 образовательной организации на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Методы обучения;

### II. Содержание учебного предмета

- Годовые требования по годам обучения;

### III. Требования к уровню подготовки учащихся

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

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

### V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

### VI. Список рекомендуемой методической литературы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

-Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе  
Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года (включает все изменения до 6 февраля 2020г.).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

На занятиях по «Гимнастике» происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

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

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 гимнастикой необходимо начинать с 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.

-Срок реализации учебного предмета Срок освоения учебного предмета исполнительской подготовки «Гимнастика» составляет 2 года

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

Гимнастика	1,2 год обучения	
Год обучения	1	2
Количество учебных недель	34	34
Недельная аудиторная нагрузка	1	1
Всего	34	34
Максимальная учебная нагрузка	68	

-Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповая (от 10 человек), мелкогрупповая от (4-х человек), рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут.

- Цель и задачи учебного предмета исполнительской подготовки «Гимнастика»

Цель:

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:

овладеть знаниями о строении и функциях человеческого тела; обучить приемам правильного дыхания;

обучить учащихся комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;

обогащать словарный запас учащихся в области специальных знаний;

сформировать у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;

развить у учащихся способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;

развить темпово-ритмическую память учащихся;

воспитать у учащихся организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность;

развить у учащихся 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 общеразвивающей программы в области хореографического искусства.

-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).

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

В первый и второй годы обучения гимнастике, когда у ребёнка семи-восьми лет ещё не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока выполняются на полу (лежа и сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениями: лёжа на полу, сидя на полу, стоя лицом к станку, стоя на середине зала и др. Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительно скажется на качестве исполнения изучаемого материала.

В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат, целесообразно научить их простейшим приемам массажа.

В конце каждой учебной четверти рекомендуется проводить контрольные уроки. На уроках гимнастики осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребёнка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощенности и комфорта в окружающем мире.

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы изложено поэтапно, в развитии - от простого к сложному.

Изложение материала носит рекомендательный характер, что дает преподавателю возможность применить творческий подход в обучении детей классическому танцу с учетом особенностей психологического и физического развития детей, их природных способностей.

### 1 класс

Основная задача 1 класса – последовательное, целенаправленное приобретение учащимися комплекса специальных навыков:

- полноценное ощущение себя в пространстве;
- развитие осанки, освоение позиций рук, ног, положений корпуса и головы; - развитие выносливости и умения владеть различными группами мышц - как вместе, так и поочередно.

Список изучаемых движений для 1 класса:

Exersise на середине зала

1. Комбинирование различных видов шагов.
2. Комбинирование различных видов бега.
3. Мелкий бег на полупальцах.
4. Упражнения на правильное дыхание
5. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на  $45^{\circ}$  – на месте и с продвижением вперед и назад.

6. "Мостик" с помощником.

7. Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед - назад и вправо - влево.

8. Прыжки с хлопками

9. Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу

10. Резкий подъем рук вперед - вверх, в сторону - вверх с одновременным подъемом на полупальцах

11. Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу.

Exersise на полу

1. Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении.

2. Сидя на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.

3. Лёжа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на  $45^{\circ}$ , затем на  $90^{\circ}$  с опусканием в исходное положение.

4. Лежа на спине: резкие броски ног в выворотном положении вперед на  $45^{\circ}$ , затем на  $90^{\circ}$ .

5. Лёжа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на  $45^{\circ}$ , затем на  $90^{\circ}$ .

6. Сидя на полу: наклоны корпуса в сторону.

7. Лёжа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на  $45^{\circ}$ , затем на  $90^{\circ}$ .

8. Лёжа на спине: медленный подъем ноги на  $90^{\circ}$  и отведение ноги в сторону.

Возвращение ноги по полу до исходного положения.

9. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.

10. Лёжа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног назад в выворотном положении.

11. Лёжа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении.

12. Лёжа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживающие ему ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, а затем переводом их на затылок.
13. Лёжа на животе: "колечко".
14. Лёжа на животе: "корзиночка".
15. Сиди на полу: прямой шпагат с правой и левой ноги; поочерёдный шпагат с помощником.

## 2 класс

Продолжение работы над приобретенными навыками:

- воспитание умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности;
- развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций;
- формирование точности и чистоты исполнения пройденных движений - дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях;
- освоение более сложных элементов, совершенствование техники, усложнение координации;
- расширение комплекса упражнений на развитие шага (высоты поднимаемой ноги) и прыжка.
- развитие дыхания, силы и выносливости за счёт увеличения количества исполняемого движения (до 32 подряд).
- освоение приемов вращений.
- расширение комплекса упражнений на развитие мышц живота.
- расширение комплекса упражнений на развитие мышц спины.
- освоение трюковой части.

Преподавателю необходимо контролировать физическую нагрузку и тщательно избегать неточностей в исполнении предлагаемых упражнений, более продуктивно использовать время урока, сосредоточив свое внимание над качеством исполнения ранее усвоенных учащимися элементов, сделав наибольший упор на правильности ощущений и понимании цели упражнения. Необходимо уделять особое внимание развитию таких физических качеств, как гибкость, сила мышц, координация, выносливость, а также волевого настроя.

Список изучаемых движений для 2 класса:

Exersise на середине зала

1. Разминка по кругу.
2. Комбинирование различных видов шагов с бегом.
3. Комбинирование различных видов бега с подскоками.
4. Комбинирование различных видов прыжков.
5. Упражнения со скакалкой.
6. Небольшие танцевально-гимнастические этюды, составленные из пройденных движений.
7. Различные port de bras и движения на восстановление дыхания.
8. Простейшие приемы массажа ног, спины, рук.
9. Упражнения в паре.
10. Небольшие танцевально-гимнастические этюды, составленные из пройденных движений.

Exersise на полу

1. Наклоны корпуса: вперед, назад, вправо, влево, круговые движения.
2. Круговые движения рук: кистью, локтем, всей рукой.
3. Круговые движения плеч (руки опущены вниз) - поочерёдные и одновременные.
4. Различные растяжки и шпагаты.
5. Переворот через голову - "кувырок".
6. Переворот на руках - "колесо".

7. Поворот на одной ноге на 360°.
8. Прыжки (до 32 подряд):
9. по первой прямой и первой выворотной позициям;
10. на одной ноге;
11. трамплинные;
12. с поворотом на 180°, затем на 360°;
13. поочередно с хлопками.
14. Лёжа на спине "лягушка" и вытягивание ног вперед.
15. Поднимание вытянутых ног вперед наверх с окончанием в I позицию и опускание в исходное положение.
16. Battement jete вперед-наверх.
17. Grand battement jete вперед-наверх.
18. "Шпагат" в сторону.
19. "Шпагат" в сторону с последующим соединением ног над полом вместе
20. Стойка на лопатках "березка" с поддержкой под спину.
21. Упражнения лежа на боку.
22. Battement developpees в сторону.
23. Battement jete в сторону.
24. Grand battement jete в сторону.
25. Трюковая часть: "мостик" стоя, стойка на плече (опираясь руками в пол).
26. Лёжа на спине, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
27. "Уголок" из положения – сидя, колени подтянуть к груди.
28. Стойка на лопатках "березка" без помощи рук.
29. "Самолет". Из положения – лежа на животе, одновременное подъем и опускание туловища.
30. Отжимание от пола.
31. Прогибание корпуса назад с колен.
32. "Покачивание" на стопах.
33. "Спуск с пальцев на целую стопу".
34. Прыжки: "пингвин", "разножка", "лягушка", "поджатые" и различные сочетания этих прыжков. Важно научить детей вытягивать ноги в воздухе в коленях и в стопах – и что еще сложнее толкаться пяткой.

### III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знаний основ техники безопасности на учебных занятиях;
- знаний принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности;
- навыков владения различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыков сохранения и поддержки собственной физической формы.

### IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

-Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, зачетах.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов.

Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Требования к содержанию итоговой аттестации учащихся определяются образовательной организацией. Итоговая аттестация проводится в форме итогового показа элементов гимнастики с выставлением отметки.

По результатам итоговой аттестации выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

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

По итогам исполнения программы на контрольном уроке, зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	предусматривает исполнение программы, соответствующей году обучения, наизусть, выразительно; отличное знание текста, владение необходимыми техническими приемами, штрихами; хорошее звукоизвлечение, понимание стиля исполняемого произведения; использование художественно оправданных технических приемов, позволяющих создавать художественный образ, соответствующий авторскому замыслу
4 («хорошо»)	программа соответствует году обучения, грамотное исполнение с наличием мелких технических недочетов, небольшое несоответствие темпа, недостаточно убедительное донесение образа исполняемого произведения
3 («удовлетворительно»)	программа не соответствует году обучения, при исполнении обнаружено плохое знание нотного текста, технические ошибки, характер произведения не выявлен
2 («неудовлетворительно»)	незнание наизусть нотного текста, слабое владение навыками игры на инструменте, подразумевающее плохую посещаемость занятий и слабую самостоятельную работу
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на зачете.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и года.

## V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Обучение на уроках гимнастики должно быть поэтапным, весь курс должен быть разделен на периоды по рациональному принципу не следует спешить, не надо давать ученикам непосильные физические нагрузки.

Рекомендации по распределению учебного материала на год



Первая четверть посвящена постепенному приведению организма учащихся в состояние полной работоспособности. В среднем на это отводится 2-3 недели. Остальное время – прохождение наиболее простых элементов программы и усложненное сочетание движений, пройденных в предыдущем классе.

Вторая четверть отводится на изучение более сложных элементов программы и более сложные комбинированные упражнения.

В третьей четверти, после зимних каникул необходимо привести организм учащихся в «рабочую форму» и повторить учебный материал второй четверти. На третью четверть планируется изучение наиболее трудных элементов программы и наиболее сложная координационная работа с движениями, пройденными в первом полугодии.

В четвертой четверти предусматривается продолжение изучения учебного материала, последние две недели отводятся для подготовки к экзамену (зачету).

При подготовке к уроку необходимо:

- Наметить новые примеры (упражнения) в соответствии с задачами каждой части урока для дальнейшего укрепления и совершенствования накопленных знаний и навыков учащихся.

- Определить новый материал (предусмотренный программой, в том числе, танцевальный) для изучения.

- Вводить новый материал в различные комбинированные задания.

- Определить совместно с концертмейстером соответствующий характер музыкального сопровождения каждой части урока.

- Готовясь к очередному уроку, надо также предусматривать, логику и форму подачи материала, при этом, затрагивая не только вопросы исполнительской техники, но и темы творчества, искусства танца, музыки и т.д.

Залогом успеха любого творческого коллектива является хорошо поставленная и правильно проводимая учебная работа. Данная программа предназначена для обучения детей основам хореографической гимнастики направлена на совершенствование физического и личностного развития ребенка..

Основными принципами обучения являются:

- последовательное и постепенное развитие - весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному: при переходе из класса в класс происходит последовательное усложнение упражнений экзерсиса. Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, расширяя его кругозор в области хореографического творчества;

- постепенное увеличение физической нагрузки происходит с учетом психологических, физических и возрастных особенностей детей;

- целенаправленность - строгое следование поставленным целям и задачам, непрерывное повышение уровня исполнения и целенаправленной умственной деятельности учащегося, устремляющего свою волю, внимание, память на выполнение поставленной перед ним конкретной задачи;

- гибкость – возможность изменений (уменьшения или увеличения количества упражнений), предусмотренных программой комплексов упражнений на основе анализа возможностей данных учеников;

- учет индивидуальных особенностей ученика: интеллектуальных, физических, музыкальных и эмоциональных данных, уровня его подготовки;

- укрепление здоровья учащихся, исправление физических недостатков, таких, как: сколиоз, плоскостопие, «завернутость» стоп, вальгус, слабый мышечный тонус и т.д., создание прекрасной физической формы тела учащегося, поддержание и совершенствование ее; создание условий для исправления физических недостатков и укрепления здоровья - важнейшего качества танцевального экзерсиса.

Преподаватель в занятиях с учеником должен стремиться к достижению им поставленной цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения

танцевального движения, комбинации движений, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств; умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренинге отдельных элементов. Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока.

## VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вихрева Н.В. Партерная гимнастика. М. МГАХ, 2007
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья – М.: ВАКО, 2004.
3. Руднева С., Фиш Э. Ритмика, Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972
4. Зазюна И.А. Основы педагогического мастерства.– М., 1989.
5. Киреева Л.Г. Организация предметно-развивающей среды. – Волгоград: Учитель, 2007.
6. Лисицкая Т.Л. Хореография и танец.– М., 1988.
7. Степаненкова Н.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М.:2001.