Управление культуры администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детская школа искусств № 4 г. Томска

Принята на заседании
Педагогического совета
от «28» августа 2026 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУДО ДШИ №4 г. Томска
_____Антипина Л.Б.
«28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

ПО.ХИ.01.02 Гимнастика

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ

ПРОГРАММА

в области хореографического искусства

«Искусство балета»

Предметная область ПО.ХИ.01.00 Хореографическое исполнительство

Томск, 2026

Рабочая программа учебного предмета ПО.ХИ.01.02. Гимнастика разработана на основе Федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной программе «Искусство балета», утвержденных приказом Министерства культуры Российской Федерации от 30 января 2026 г. № 165.

Организация-разработчик: МАОУДО ДШИ №4 г. Томска.

Разработчик
Яковлева Г.К., преподаватель МАОУДО ДШИ №4 г.Томска
.

Рассмотрено и согласовано на заседании методического совета по программам дополнительного образования Протокол № 1 от 26.08.2026 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. 3

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

1.2 Срок реализации учебного предмета

1.3 Объем учебного времени

1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий

1.5 Цель и задачи учебного предмета

1.6 Обоснование структуры программы учебного предмета

1.7 Методы обучения

1.8 Материально-технические условия реализации учебного предмета

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА. 7

2.1 Учебно-тематический план

2.2. Содержание разделов и тем по годам обучения

3.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 18

4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК. 19

4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание

4.2. Критерии оценки

5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА. 21

5.1 Методические рекомендации преподавателям

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ

23

ОБЕСПЕЧЕНИЕ. 6.1 Список учебной и учебно-методической литературы

6.2 Методический видеоматериал

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Искусство балета».

Содержание учебного предмета «Гимнастика» тесно связано с содержанием учебных предметов «Классический танец», «Ритмика», «Танцевальные этюды», «Импровизация».

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.

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.

1.2 Срок реализации учебного предмета.

Срок реализации учебного предмета – четыре года. Учебный предмет изучается в 1-4 классах. Форма отчетности: 1, 3, 5, 7, 8 полугодие – зачет, 2, 4, 6 – экзамен.

1.3 Объем учебного времени.

Общая трудоемкость учебного предмета составляет 262 часа. Аудиторных занятий – 262 часа.

1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий – мелкогрупповые занятия.

1.5 Цели и задачи учебного предмета.

Цель учебного предмета — достижение физического совершенства и укрепления здоровья, а также развитие специальных физических качеств, помогающих учащимся полноценно освоить программу танцевальных дисциплин.

Задачи учебного предмета определяются в соответствии с ФГТ:

− обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;

− развитие важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности (силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации);

− формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшего обучения;

− воспитание дисциплины и культуры движения;

− овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;

− обучение приемам правильного дыхания;

− обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;

− развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма.

1.6. Обоснование структуры программы учебного предмета.

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с обучающимися.

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».

1.7 Методы обучения.

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

− методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);

− словесный (объяснение, разбор, анализ);

− наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с практическими уроками по гимнастике артистов балета);

− практический (воспроизведение упражнений, деление целой комбинации на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);

− аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

− эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

− индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки;

− метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка).

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задачей учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

1.8 Материально-технические условия реализации учебного предмета.

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

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

− балетные залы площадью 50 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол и специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки

(палки) длиной 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м х 2м на одной стене;

− наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе;

− помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);

− костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений; − раздевалки для обучающихся и преподавателей.

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

2.1 Учебно-тематический план.

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

Наименование учебного предмета	**Аудиторные занятия (в часах)**	**Распределение по годам обучения**			
		1	**2**	**3**	**4**
Гимнастика		2	2	2	2
Всего часов за год обучения	262	64	66	66	66
Итого:		**262**			

Консультации проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам, зачету. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Аудиторные занятия
1 класс, 1 год обучения					
1	Упражнения для стоп	Практическое занятие	8	-	8
2	Упражнения на выворотность	Практическое занятие	8	-	8
3	Упражнения на гибкость вперед	Практическое занятие	8	-	8
4	Развитие гибкости назад	Практическое занятие	8	-	8
5	Силовые упражнения для мышц живота	Практическое занятие	6	-	6
6	Силовые упражнения для мышц спины	Практическое занятие	6	-	6
7	Упражнения на развитие шага	Практическое занятие	12	-	12
8	Прыжки	Практическое занятие	8	-	8
	Итого:		**64**	**-**	**64**
2 класс, 2 год обучения					
1	Упражнения для стоп	Практическое занятие	8	-	8
2	Упражнения на выворотность	Практическое занятие	10	-	10
3	Упражнения на гибкость вперед	Практическое занятие	8	-	8
4	Развитие гибкости назад	Практическое занятие	8	-	8
5	Силовые упражнения для мышц живота	Практическое занятие	6	-	6
6	Силовые упражнения для мышц спины	Практическое занятие	6	-	6
7	Упражнения на развитие шага	Практическое занятие	12	-	12
8	Прыжки	Практическое занятие	8	-	8
	Итого:		**66**	**-**	**66**
3 класс, 3 год обучения					
1	Упражнения для стоп	Практическое занятие	8	-	8
2	Упражнения на выворотность	Практическое занятие	10	-	10
3	Упражнения на гибкость вперед	Практическое занятие	8	-	8
4	Развитие гибкости назад	Практическое занятие	8	-	8

5	Силовые упражнения для мышц живота	Практическое занятие	6	-	6
6	Силовые упражнения для мышц спины	Практическое занятие	6	-	6
7	Упражнения на развитие шага	Практическое занятие	12	-	12
8	Прыжки	Практическое занятие	8	-	8
	Итого:		**66**	**-**	**66**
4 класс, 4 год обучения					
1	Упражнения для стоп	Практическое занятие	8	-	8
2	Упражнения на выворотность	Практическое занятие	10	-	10
3	Упражнения на гибкость вперед	Практическое занятие	8	-	8
4	Развитие гибкости назад	Практическое занятие	8	-	8
5	Силовые упражнения для мышц живота	Практическое занятие	6	-	6
6	Силовые упражнения для мышц спины	Практическое занятие	6	-	6
7	Упражнения на развитие шага	Практическое занятие	12	-	12
8	Прыжки	Практическое занятие	8	-	8
	Итого:		**66**	**-**	**66**

Данная программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа двигательных навыков, построенных по принципу динамического усложнения, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику.

Преподаватель в работе должен учитывать возможные функции упражнений:

− упражнения, предназначенные для исполнения;

− упражнения для работы в классе;

− упражнения для ознакомления.

Исходя из этого преподаватель устанавливает степень завершенности работы по освоению движений гимнастики обучающимися.

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

2.2 Содержание разделов и тем по годам обучения.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (1-й класс).

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

Задачи:

− укрепление общефизического состояния учащихся;

− развитие элементарных навыков координации;

− развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

Упражнения для стоп:

− Шаги:

• на всей стопе;

• 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 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.

− Releve на полупальцах в VI позиции:

• у станка;

• на середине;

• 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 1 позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу «на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения на выворотность:

− Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.

− «Лягушка»:

- сидя;
- лежа на спине;
- лежа на животе;
- 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; − «Лягушка» с наклоном вперед.

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

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

Упражнения на гибкость вперед:

− «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.

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

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

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

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

Развитие гибкости назад:

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

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

− «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

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

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

− Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

Силовые упражнения для мышц живота:

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

− «Уголок»:

- из положения - сидя, колени подтянуть к груди;
- из положения - лежа.

− Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

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

Силовые упражнения для мышц спины.

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

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

− «Самолет». Из положения – лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

− «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

− Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4). − «Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

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

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

Упражнения на развитие шага

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

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

− 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.

− Шпагаты: прямой, на правую ногу, на левую ногу.

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

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

− Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

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

− Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушка» на животе. Проделать все в обратном порядке.

− Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее:

- правой рукой;
- левой рукой.

− Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

- вперед;
- в сторону;
- назад.

Прыжки:

− Temps saute по VI и 1 позициям.

− Подскоки на месте и с продвижением.

− На месте перескоки с ноги на ногу.

− «Пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

− Прыжки с поджатыми ногами.

− Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

− «Козлик». Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.

− Прыжок в шпагат.

− Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.

− Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (2-й класс).

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

Задачи:

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

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

Упражнения для стоп:

− Releve на полупальцах в VI позиции:

- на середине;
- с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

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

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

− Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения на выворотность:

− «Лягушка» с наклоном вперед.

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

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

Упражнения на гибкость вперед:

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

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

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

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

Развитие гибкости назад:

− «Кошечка»: из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

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

− «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»). − Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

Силовые упражнения для мышц живота:

− «Уголок» из положения лежа.

− Стойка на лопатках без поддержки под спину.

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

Силовые упражнения для мышц спины:

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

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

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

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

Упражнения на развитие шага:

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

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

− Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

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

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

− Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой.

Захватить ее:

- правой рукой;
- левой рукой.

− Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

- вперед;
- в сторону;
- назад.
- *Прыжки:*

− Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

− Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

− «Козлик». Выполняется подбивной прыжок.

- Прыжок в шпагат.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика» является сформированный комплекс знаний, умений и навыков, таких, как

− знание анатомического строения тела;

− знание приемов правильного дыхания;

− знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;

− знание роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

− умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

− умение сознательно управлять своим телом;

− умение распределять движения во времени и пространстве;

− владение комплексом упражнений на развитие гибкости, растяжки, выворотности;

− владение навыком прыжка;

− владение навыком вытянутости ног;

− владение навыком постановки корпуса;

− навыки координации движений.

4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК.

4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оценка качества реализации программы «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, экзаменах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в форме просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

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

Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов.

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Критерии оценок

Критерии оценки качества исполнения.

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

Оценка «отлично» - «пять», «пять минус»: технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Оценка «хорошо» - «четыре плюс», «четыре», «четыре минус»: оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле).

Оценка «удовлетворительно» - «три плюс», «три», «три условно», «три минус»: исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.

Оценка «неудовлетворительно» - «два»: комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием нерегулярного посещения занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. Оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

− оценка работы обучающегося в течение года;

− оценка на экзамене;

− другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

5.1 Методические рекомендации преподавателям.

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 принципе динамического нарастания (усложнения): 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. Показ должен быть точным, подробным и качественным.

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.

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.

6. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

6.1 Список учебной и учебно-методической литературы.

1. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. – М., 1964 2. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб., 1936

3. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу: Сборник МГАХ. – М., 2004

4. Колтановский А., Брыкин А. Общеразвивающие и специальные упражнения. – М., 1973

5. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М., 2001

6. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984

7. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. – М., 1972

8. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. – М., 1968

9. Тарасов Н. Классический танец. – М., 1971

10. Гимнастика по методу В.Князева Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984