

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 1»*

«Рассмотрена»  
методическая секция  
хореографического отделения  
протокол № 1 от 25.08.2023

«Утверждена»  
Директор Детской школы искусств № 1  
\_\_\_\_\_Московникова И.А.  
Приказ от 05.09.2023 № 34

«Принята»  
педагогический совет  
протокол № 1 от 05.09.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

**Рабочая программа по учебному предмету  
«ГИМНАСТИКА»**

Составитель:  
Кобзева И.М.,  
преподаватель хореографического отделения  
МБУДО «Детская школа искусств № 1»

г. Оленегорск-8  
2023

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

- 1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.*
- 2. Срок реализации учебного предмета.*
- 3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета.*
- 4. Форма проведения учебных аудиторных занятий.*
- 5. Цели и задачи учебного предмета.*
- 6. Структура программы учебного предмета.*
- 7. Методы обучения.*
- 8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.*

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

- 1. Сведения о затратах учебного времени.*
- 2. Годовые требования по классам.*

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

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

- 1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.*
- 2. Критерии оценки.*

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

- 1. Методические рекомендации педагогическим работникам.*

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

## I. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с федеральными государственными требованиями к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» (далее ФГТ), утвержденными приказом Министерства культуры Российской Федерации от 12.03.2012 №158, 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.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Основная задача предмета «Гимнастика» состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

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

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

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

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и

выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

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

Срок реализации данной программы составляет 1 год при 7-летнем сроке обучения.

**3. Объем учебного времени,** предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика»:

*Таблица 1*

<b>Срок обучения/количество часов</b>	<b>1 класс</b>
	<b>Количество часов</b>
Максимальная нагрузка	35
Количество часов на аудиторную нагрузку	35
Недельная аудиторная нагрузка	1

**4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:** групповая (от 11 человек), продолжительность урока - 40 минут.

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

**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:**

- 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 "Основы классический танец", а также со всеми предметами дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства.

#### **6. Структура учебного предмета «Гимнастика»**

Программа содержит следующие разделы:

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

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

#### **7. Методы обучения**

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

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

- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

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

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

Учебные аудитории оснащены фортепиано, имеют пригодное для занятий напольное линолеумное, зеркала. Школа имеет театрально-концертный зал с фортепиано, звукотехническим оборудованием; костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для сценических выступлений, репетиционного процесса и учебных занятий; раздевалки для переодевания обучающихся и преподавателей.

## **II. Содержание учебного предмета**

**1. Сведения о затратах учебного времени,** предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика»:

**Таблица 2**

	<b>Распределение времени</b>
<b>Класс</b>	<b>1</b>
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	35
Количество часов на <b>аудиторные</b> занятия (в неделю)	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	35
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	1

## **2. Годовые требования по классам.**

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.

### **Срок обучения – 7 лет**

#### **1 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.

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

#### **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 I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

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

8. Упражнения для растягивания ахилового сухожилия: «Чемоданчик»

## **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; 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.

6. «Бабочка» в парах

## **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 глубокомпрле по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

5. «Чемоданчик» в парах

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянувший оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

6. 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. Лежа на животе, portdebras назад с опорой на предплечья, ладони вниз -поза «сфинкса».

2. Лежа на животе, portdebras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким portdebras 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 коврик, 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 battementsrelevelent 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. "Стрекоза". 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 I 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 I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

## **7. Упражнения на развитие шага.**

1. Лежа на полу, battementsrelevelent на 90° по I позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grandbattementjete по I позиции во всех направлениях
3. Лежа на спине battementsrelevelent 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:

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, battementdeveloppe 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. Tempssauté 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 pasassemble, подбивной прыжок.
8. Прыжок в шпагат.
9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

### **Комплексы упражнений для коррекции физических данных.**

#### Упражнение 1.

Исполняют при X-образных ногах, оно направлено на растягивание связок в тазобедренном суставе, и значит, на исправление этого недостатка.

И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки лежат за головой.

На счет «раз-два» легко раскройте ноги в сторону «циркулем», носки вытяните, колени держите чуть присогнутыми.

На «три-четыре» возвращая ноги в И.П., сосредоточьте сопротивление на стопе и голени (повторить 8-12 раз).

#### Упражнение 2.

Исполняют при Х-образных ногах, оно направлено на растягивание подколенных связок ног. И.П – лежа на спине, ноги максимально вытянуты, руки лежат за головой – раскройте ноги в стороны, начиная со стоп, стараясь как можно дольше удержать вместе бедра и колени ног. При возвращении в И.П. первыми соедините колени (повторить 8-12 раз).

### **Улучшение «выворотности» и «танцевального шага», а также для исправления осанки.**

#### Упражнение 1.

Исполняют для улучшения «выворотности» ног и формирования стопы.

И.П. – сидя на полу. Ноги максимально вытянуты – на счет «раз-два» разверните их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) коснитесь друг друга. Мизинцы ног должны коснуться пола, мышцы при этом напрягаются. На счет «три-четыре» сократите подъем ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, то есть должна получиться первая позиция. Ноги в коленях должны быть натянуты, спина прямая. Это упражнение можно выполнять с наклоном прямой спины вперед (повторить 8-12 раз).

#### Упражнение 2.

Исполняют для развития «выворотности» и «танцевального шага».

Это упражнение называют «лягушка на полу».

И.П. – лежа на животе, колени согните и разведите в стороны, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогните назад, удерживая стопы, бедра и грудную клетку на полу. Лучше это упражнение выполнять вдвоем (8 подходов).

#### Упражнение 3.

Исполняют для растяжки и формирования «выворотности».

И.П. – сядьте на пол к стене лицом, вытянутые в коленях и стопах ноги раскиньте в стороны. Затем старайтесь прижать пах к стене, максимально раздвигая ноги.

Колени и стопы должны быть вытянуты. Это упражнение лучше делать с чьей-то помощью (повторить 8-12 раз).

#### Упражнение 4.

И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотно, первая позиция), руки находятся за головой – на счет «раз-два» одну ногу, сгибая в колене, подтяните как можно ближе к плечу (другая нога должна быть вытянута выворотно), согнутая нога скользит пальцами по вытянутой ноге, не отрываясь от пола. На счет «три-четыре» зафиксируйте это положение. Колени старайтесь положить на пол, пальцы ног вытяните. На счет «раз-два» медленно выпрямите ногу и верните в И.П. Упражнение повторите другой ногой (повторить 8-16 раз).

#### Упражнение 5.

Исполняют для улучшения «выворотности» и «танцевального шага».

И.П. – лежа на животе, ноги фиксируют первую позицию – поднимите вытянутую ногу в колене и стопе вверх (от исполнителя) и тяните ее рукой к корпусу (к уху). Затем верните в И.П.. Обе ноги должны, находится в выворотном положении и плотно прижиматься к полу (8-10 подходов).

#### Упражнение 6.

Исполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов эластичности мышц бедра, а также развития «выворотности» и «танцевального шага».

И.П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, бедра отведены назад в стороны, стопы соединены подошвенной частью - на счет «раз-два-три» опустите колени как можно ближе к полу, опираясь на них руками. Одновременно сделайте наклон корпуса как можно ниже. На счет «четыре» вернитесь в И.П. (8 подходов).

### **Комплекс упражнений при седлообразной пояснице – лордозе.**

Необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнего грудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела).

#### Упражнение 1.

И.П. – лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. На счет «раз-два» быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник.

На счет «три-четыре» зафиксировать положение.

Медленно поднять корпус и прийти в И.П.

#### Упражнение 2.

И.П. – сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть «циркулем» в стороны.

На счет «раз-два» наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед.

На счет «три-четыре» зафиксировать положение.

Это упражнение способствует также выработке балетного шага. Медленно поднять корпус и прийти в И.П.

#### Упражнение 3.

И.П. – сесть на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз.

Согнуть колени. Прижать их к груди, на счет «раз-два-три-четыре» зафиксировать такое положение.

Вернуться в И.П.

#### Упражнение 4.

И.П. – лечь на пол, на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела.

На счет «раз-два» согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет «три-четыре» прижать голову к коленям и зафиксировать это положение.

На счет «раз-два» вернуться в И.П., на счет «три-четыре» расслабиться.

#### Упражнение 5.

И.П. – лечь на спину, вытянуть ноги, руки вдоль тела ладонями вниз.

На счет «раз-два» поднять одновременно корпус и, вытянутые ноги (образовать угол).

Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны.

На счет «три-четыре» зафиксировать положение.

На счет «раз-два-три-четыре» прийти в исходное положение.

### **Комплекс упражнений при увеличенном кифозе грудного отдела позвоночника.**

#### Упражнение 1 (самовытяжение позвоночника).

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вверх, ноги на ширине плеч, стопы на себя.

На счет «1-6» потянуться макушкой вверх, а остальной частью тела начиная от плечевого пояса до пяток – вниз.

Растягивая позвоночник, одновременно напрягая, ягодичные мышцы и стараясь прижать поясницу к полу.

На счет «7-8» расслабиться и принять И.П.

### **Комплекс для растяжения большой грудной мышцы.**

#### Упражнение 1.

И.П. – сидя на пятках с небольшим наклоном туловища вперед, в вытянутых вверх руках гимнастическая палка или скакалка.

На счет «1» одновременно двумя руками, не поднимая плеч и не сгибая локти, опустить руки с предметом за спину, не прогибаясь в пояснице, на счет «2» вернуться в И.П.

#### Упражнение 2.

И.П. – сидя на полу, руки сомкнуты на затылке, спина прямая (особенно обратить внимание на поясницу).

На счет «1» прогнуться в грудном отделе позвоночника, не сводя локти и, не поднимая плечи, на счет «2» вернуться в И.П.

### **Комплекс для укрепления фиксаторов лопаток.**

#### Упражнение 1.

И.П. – сидя на полу, кисти рук касаются плеч, спина прямая.

На счет «1-8» выполнять вращение в плечевых суставах назад.

Акцент на движение назад, вниз. Локти направлены точно в стороны.

#### Упражнение 2.

И.П. – сидя на полу, руки вверх (в 3-ей позиции).

На счет «1» перевести руки из 3-ей позиции во 2-ю позицию, на счет «2» вернуться в И.П.

Выполнять это упражнение в медленном темпе 8 раз.

#### Упражнение 3.

И.П. – сидя на полу, в вытянутых вверх руках гимнастическая палка.

На счет «1» сгибая руки в локтях, опустить гимнастическую палку на углы лопаток, на счет «2» вернуться в И.П. (сгибая и выпрямляя руки, постарайтесь предплечье как бы опрокинуть назад, чтобы прижались углы выступающих лопаток).

Повторять 8-12 раз, не поднимая плечи.

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

Результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика» является формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

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

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

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

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающем полугодие учебном занятии в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

## *2. Критерии оценок*

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

**Таблица 3**

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

С учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

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

### ***1. Методические рекомендации педагогическим работникам***

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений. 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.

#### **VI. Список рекомендуемой учебно-методической 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. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
5. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
6. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
7. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ., М., 2004