

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САМАРСКОЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании методического
совета по программам
дополнительного
образования
Руководитель
Н.Е. Гордеева

Протокол № 3
от 17 января 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе

О.В. Носырева
«___» _____ 2025

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
ГБПОУ «Самарское
хореографическое
училище (колледж)»

В.В. Блюдина
Приказ №140-ОД от
27.07.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Первые шаги к балету»

Рабочая программа по учебному предмету «Гимнастика»

Самара
2025

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|-----------|
| 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 Методы обучения | |
| 1.7. 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 | 14 |
| 4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК. | 15 |
| 4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание | |
| 4.2 Критерии оценки | |
| 5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА. | 17 |
| 5.1 Методические рекомендации преподавателям | |
| 6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ. | 19 |
| 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.

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

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

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, 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.

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

1.2 Срок реализации учебного предмета «Гимнастика».

Срок реализации данной программы составляет 10 месяцев.

1.3 Объем учебного времени.

Общая трудоемкость учебного предмета составляет 38 часов. Аудиторных занятий – 38 часов.

1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповые занятия.

1.5 Цели и задачи учебного предмета.

Цель учебного предмета –развить двигательную активность, гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, способствующие успешному освоению технически сложных движений.

Задачи учебного предмета:

- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка и природных физических данных;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие темпово-ритмической памяти обучающихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.

1.6. 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);

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

1.7 Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

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

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

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 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 и душевые для обучающихся и преподавателей.

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

Таблица 1

| Классы/количество часов | 1 год обучения |
|---|------------------|
| | Количество часов |
| Максимальная нагрузка (в часах) | 38 |
| Количество часов на аудиторную нагрузку | 38 |
| Год обучения | 1 |
| Недельная аудиторная нагрузка | 1 |

Таблица 2

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебно-тематический план

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" (колено находится 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. Спиной 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 grand plié по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. 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.

5. 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.

6. Силовые упражнения для мышц живота

1. "Уголок" из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

7. 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.

8. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements relevent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Сидя в положение «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и

выпрямить ногу вперед.

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
4. 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.
5. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
6. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.
7. Лежа на полу, *grand battement jete* по 1 позиции во всех направлениях.

9. Упражнения на развитие силы ног.

1. Лежа на спине и на животе руки на локтях, втягиваем ягодицы, вытягиваем колени. Делаем горку.
2. «Ножницы»

10. Прыжки

1. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
2. "Козлик". Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок.
3. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
4. Прыжки по диагонали по 6 поз. с поджатыми ногами.

Контрольный урок по программе «Гимнастика»

Партерный экзерсис (упражнения на полу):

1. Работа со стопой по 1 позиции, вращения из 6 позиции в 1 позицию и наоборот
2. «Складочка»
3. Растяжка с вытянутыми стопами, с сокращенными стопами
4. «Самолет»
5. «Лодочка»
6. «Ножницы»

7. «Колечко»
8. «Корзиночка»
9. «Змейка»
10. «Лягушка»
11. «Русалочка»
12. «Горочка»
13. «Солдатик»
14. «Окошечко»
15. «Березка»

Шпагат (левый, правый, поперечный)

Мостик

Прыжки

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:

- 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 пространстве;

- владение комплексом упражнений на развитие гибкости, растяжки, выворотности;
- владение навыком прыжка;
- владение навыком вытянутости ног;
- владение навыком постановки корпуса;
- навыки координации движений.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя итоговую аттестацию учащихся, в виде контрольного урока, который может проходить в виде просмотров концертных номеров. По итогам контрольного урока выставляется недифференцированная оценка «зачтено», «незачтено».

Критерии оценок

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 и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 2

| Оценка | Критерии оценивания выступления |
|-----------------------|--|
| «зачет» (без отметки) | отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения. |
| «незачтено» | Свидетельствует о неудовлетворительном освоении учебной программы |

V. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 2002.

2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 2005.
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 2008.
4. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2011.
5. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 2003.
6. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984.
7. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ. М., 2004.
8. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 2006.