

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Бокситогорская детская школа искусств»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ПО.1. УП. 1.2
«ГИМНАСТИКА»

Срок реализации учебной программы 5 лет
/Возраст детей от 7 лет до 18 лет/

г. Бокситогорск

2022

Разработана в 2014 году в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21 ноября 2013 года №191-01-39/06-ГИ «Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств в детских школах искусств по видам искусств», а также в соответствии с учебными планами МБОУ ДО «Бокситогорская детская школа искусств».

В 2017 году внесены изменения в пояснительную записку, примерные репертуарные списки в связи с Письмом Минобрнауки от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Принято: Педагогическим советом Протокол №7 от 31.08.2022г.	Утверждено: Приказом МБОУ ДО «Бокситогорская детская школа искусств» № 31 от 31.08.2022г.
--	---

Разработчик:

Коцуконь Галина Викторовна, зав. хореографическим отделением, преподаватель высшей квалификационной категории МБОУ ДО «БДШИ».

Полина Ольга Александровна, преподаватель высшей квалификационной категории МБОУ ДО «БДШИ».

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
- Цель и задачи учебного предмета
- Актуальность
- Возраст детей
- Срок реализации учебного предмета
- Сведения о затратах учебного времени
- Форма проведения учебных аудиторных занятий
- Структура программы учебного предмета
- Методы обучения
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

II. Содержание учебного предмета

- Учебно-тематический план
- Годовые требования

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание
- Критерии оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список литературы

- Методическая литература

I. Пояснительная записка

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

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

Полноценная подготовка учащихся при обучении хореографическому искусству 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.

Направленность программы учебного предмета «Гимнастика» - художественная.

Содержание и материал программы дополнительного образования детей организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

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

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

3. «Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый из трех уровней должен предполагать универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей.

Цель данной программы: Овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи учебного предмета:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- 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 двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.

Актуальность: 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.

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет

Срок реализации: 5 лет

При реализации программы учебного предмета «Гимнастика» со сроком обучения 5 лет, продолжительность учебных занятий с первого по пятый годы обучения составляет 34 недели в год.

**Сведения о затратах учебного времени учебного предмета
«Гимнастика»:**

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени										Всего часов
	1		2		3		4		5		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Годы обучения											
Полугодия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Количество недель	16	18	16	18	16	18	16	18	16	18	
Аудиторные занятия	16	18	24	27	16	18	16	18	16	18	187
Самостоятельная работа	16	18	16	18	16	18	16	18	16	18	170
Максимальная учебная нагрузка	32	38	40	45	32	36	32	36	32	36	357

Общая трудоемкость учебного предмета «Гимнастика» при 5-летнем сроке обучения составляет 357 часов. Из них: 187 часов – аудиторные занятия, 170 часов – самостоятельная работа.

Форма организации учебного процесса: групповая

Структура программы:

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 учащихся;
- формы и методы контроля, система оценок, итоговая аттестация;
- методическое обеспечение учебного процесса.

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

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 и навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Материально-технические условия реализации учебного предмета:

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

Учебные аудитории для групповых занятий по учебному предмету «Гимнастика» оборудованы балетными станками, зеркалами, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.

II. Содержание учебного предмета

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику.

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

Учебно-тематический план по предмету «Гимнастика»:

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество уроков					Форма контроля и учет успеваемости
		I класс	II класс	III класс	IV класс	V класс	
1	Упражнения для стоп	5	7	2	2	2	I, II, III, IV классы - контрольные уроки, зачеты; V класс - итоговый зачет
2	Упражнения на выворотность	5	8	3	3	3	
3	Упражнения на гибкость вперед	5	7	5	5	5	
4	Упражнения на развитие гибкости назад	5	5	5	5	5	
5	Силовые упражнения для мышц живота	3	5	5	5	5	

6	Силовые упражнения для мышц спины	3	5	5	5	5	
7	Упражнения на развитие шага	3	7	5	5	5	
8	Прыжки	5	7	4	4	4	
Количество уроков за год		34	51	34	34	34	Всего: 187

Годовые требования:

1 класс (1 час в неделю)

1. Упражнения для стоп:

1. Шаги:

- на всей стопе;
- 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: у станка.

2. Упражнения на выворотность:

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

2. Подтягивание ног к груди и отведение в сторону – разворот в тазобедренном суставе (поочередно).

3. «Лягушка»:

- сидя;
- лежа на спине.

4. Лежа на спине: медленный подъем ног на 45°, опускание вытянутых ног (отдельно каждой), затем двух вместе по I-й позиции.

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. Упражнения на развитие гибкости назад:

1. «Мостик» из положения лежа.

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

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

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

5. Силовые упражнения для мышц живота:

1. Лежа на спине: подтягивание к груди поочередно ног, сгибая их в коленях.

2. «Уголок»:

- из положения – сидя, колени подтянуть к груди;

- из положения – лежа, колени подтянуть к груди.

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

6. Силовые упражнения для мышц спины:

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

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

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

7. Упражнения на развитие шага:

1. Лежа на полу, battement releve lent на 90° по I позиции вперед.
2. Лежа на спине: резкие броски ног в выворотном положении на 45°, на 90° (вперёд).
3. Лежа на полу, battement releve lent на 90° во всех направлениях.
4. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях.
5. Лежа на спине battement releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.

8. Прыжки:

1. Temps leve sauté по VI позиции на месте и с продвижением.
2. Temps leve sauté по I позиции.
3. Подскоки на месте и с продвижением.
4. Перескоки на месте.

II класс (1,5 часа в неделю)

1. Упражнения для стоп:

1. Шаги:

- бытовой шаг;
- танцевальный шаг с носка;
- шаги на пятках.

2. Сидя на полу: поочерёдное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении.

3. Круговые движения стоп в выворотном положении.

4. Releve на полупальцах в VI позиции:

- у станка;
- на середине.

2. Упражнения на выворотность:

1.«Лягушка»:

- сидя;
- лежа на спине;
- лежа на животе.

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

3. Лежа на спине: медленный подъем ног на 45°, опускание вытянутых ног (отдельно каждой), затем двух вместе по I-й позиции.

3. Упражнения на гибкость вперед:

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

2. «Складочка» по I позиции.

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

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

4. Упражнения на развитие гибкости назад:

1. «Мостик» из положения лежа.

2. «Мост», стоя на коленях.

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

5. «Кошечка» - положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола в положение «прогнувшись в упоре», сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота:

1. «Уголок» из положения лежа.

2. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

3. Лежа на спине battement releve lent двух ног на 90°, опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I 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. Упражнения в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

7. Упражнения на развитие шага:

1. Лежа на полу, battement releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях.
3. Сидя в положении «Лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
4. Сидя в положении «Лягушка», взяться правой рукой за стопу левой ноги и выпрямить ногу вперед.
5. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

8. Прыжки:

1. Temps leve sauté по VI и I позициям.
2. Перескоки на месте.
3. Прыжки с поджатыми ногами.
4. Подскоки по VI позиции с вытягиванием стоп: на месте и с продвижением вперед, назад, в сторону.

III класс (1 час в неделю)

1. Упражнения для стоп:

1. Шаги:

- комбинирование различных видов шагов, изученных в 1-м и 2-м классах;
- шаги на полупальцах с вытянутыми коленями;
- шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении;
- мелкий бег на полупальцах.

2. Releve на полупальцах в VI позиции:

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

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

4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу «на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность:

1. «Лягушка»:

- сидя;
- лежа на спине;
- лежа на животе.

2. «Лягушка»: сидя на полу – руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», потянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

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

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

3. Упражнения на гибкость вперед:

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

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

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

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

4. Упражнения на развитие гибкости назад:

1. «Мостик» из положения стоя (с помощником).
2. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.
3. Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, затем двух вместе, затем раскачивание на животе с включением корпуса и рук («Лодочка»).
4. «Колечко».

5. Силовые упражнения для мышц живота:

1. «Уголок» из положения лежа.
2. Стойка на лопатках с поддержкой, без поддержки под спину.
3. Лежа на спине battement releve lent двух ног на 90°, опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

6. Силовые упражнения для мышц спины:

1. «Самолет». Из положения – лежа на животе, одновременно подъем и опускание ног и туловища.
2. Упражнения в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
3. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
4. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).

7. Упражнения на развитие шага:

1. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
2. Лежа на боку, battement developpe левой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) левой рукой; б) правой рукой.
3. Равновесие с захватом правой рукой голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

4. Равновесие с захватом левой рукой голеностопного сустава левой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

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

6. Шпагаты: прямой на правую, на левую ноги, поперечный шпагат.

8. Прыжки:

1. Temp sauté по VI и I позициям.

2. «Пингвинчики». Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.

3. «Козлик». Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

IV класс (1 час в неделю)

1. Упражнения для стоп:

1. Шаги:

- комбинирование различных видов шагов, изученных в 1-м, 2-м и 3-м классах;

- лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы;

- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях на месте и с продвижением;

- бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

2. Releve на полупальцах в VI позиции:

- у станка;

- на середине;

- с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

3. Лёжа на спине: поочерёдное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп.

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

2. Упражнения на выворотность:

1. «Лягушка»: сидя на полу – руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», потянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

2. «Лягушка»:

- сидя;
- лежа на спине;
- лежа на животе;
- с наклоном вперед.

3. Лёжа на спине: медленные подъёмы ног в выворотном положении на 45°, затем на 90°.

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. Сидя на полу, ноги в стороны: наклоны корпуса к правой, левой ноге.

4. Спиной к станку: «Кошечка», то есть последовательной волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Упражнения на развитие гибкости назад:

1.«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»).

2. Из положения «стоя» опуститься на «Мостик» и вернуться в исходное положение.

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

4. Лежа на животе: подъём ног назад поочерёдно, затем двух вместе, затем раскачивание на животе с включением корпуса и рук («Лодочка»).

5. «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. Силовые упражнения для мышц живота:

1. Стойка на лопатках с поддержкой, без поддержки под спину.
2. Лежа на спине *battement releve lent* двух ног на 90°, опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в I позицию.
3. Лежа на спине: одновременный подъем корпуса и ног, вернуться в исходное положение.

6. Силовые упражнения для мышц спины:

1. «Самолет».
2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).
4. «Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнения на развитие шага:

1. Лёжа на спине: медленный подъем ноги на 90° и отведение в сторону, затем в исходное положение (круг).
2. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
3. 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.

4. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до поперечного шпагата, лечь вперед на живот и, перевести ноги по полу в I позицию. Прodelать все в обратном порядке («Солнышко»).
5. Сидя в положении «Лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
6. Сидя в положении «Лягушка», взяться правой рукой за стопу левой ноги и выпрямить ногу в сторону, левая рука на полу.
7. Шпагаты: прямой на правую, на левую ноги, поперечный шпагат.

8. Прыжки:

1. Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением, с положением ноги у щиколотки и у колена.
2. Прыжки по прямой и по выворотной позициям, на месте и с продвижением, с поворотом на 90°, на 180°.
3. Прыжок в шпагат.
4. Прыжки с продвижением в полшпагате с поочередной сменой ног.

V класс (1 час в неделю)

1. Упражнения для стоп:

1. Шаги:

- комбинирование различных видов шагов с бегом;
- лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы;
- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях на месте и с продвижением;
- комбинирование различных шагов, бега, мелкий бег на п/п.

2. Releve на полупальцах в VI позиции:

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

3. 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.

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

2. Упражнения на выворотность:

1. «Лягушка»:

- сидя;

- лежа на спине;

- лежа на животе;

- сидя на полу – руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», потянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса;

- «Лягушка» с наклоном вперед.

2. Лёжа на спине: медленные подъёмы ног в выворотном положении на 45°, затем на 90°.

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

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

5. Спиной к станку: «Кошечка», то есть последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается в обратном порядке.

4. Упражнения на развитие гибкости назад:

1. Из положения стоя опуститься на «Мостик» и вернуться в исходное положение.
2. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.
3. «Лодочка».
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. Силовые упражнения для мышц живота:

1. «Уголок».
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.
3. Лежа на спине: одновременный подъем корпуса и ног, вернуться в исходное положение.
4. Лежа на спине *battement releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в I позицию.

6. Силовые упражнения для мышц спины:

1. Упражнения в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков).
4. 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 удерживать 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 боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

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

3. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

- вперед;
- в сторону;
- назад.

4. Равновесие с захватом левой руки голеностопного сустава левой ноги:

- вперед;
- в сторону;
- назад.

5. Шпагаты: прямой на правую, на левую ноги, поперечный шпагат.

6. Растяжки и шпагаты в комбинации с другими движениями.

8. Прыжки:

1. Прыжок в шпагат.
2. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
3. Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.
4. Прыжок в «Лягушку» со сменой ног.

III. Требования к уровню подготовки учащихся

По окончании обучения учащиеся должны обладать соответствующими знаниями, умениями и навыками, соответствующими требованиям к выпускной программе, а именно:

Знать:

- анатомическое строение тела;
- приемы правильного дыхания;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Владеть:

- комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

- навыками координации движений;
- музыкально-ритмическими навыками;
- навыками сценической практики;
- навыками музыкально-пластического интонирования;
- навыками сохранения и поддержки собственной физической формы.

Уметь:

- сознательно управлять своим телом;
- распределять движения во времени и в пространстве;
- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестации.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет и направлен:

- на поддержание учебной дисциплины;
- ответственную организацию домашних занятий (самостоятельной работы обучающегося);
- повышение уровня освоения текущего учебного материала;
- выявление отношения обучающегося к изучаемому предмету.

В качестве форм текущего контроля используется:

- работа обучающегося на уроке;
- просмотры на открытых уроках для родителей;
- творческая работа;
- участие в концертах, конкурсах, фестивалях и др.

Результаты текущего контроля учитываются при выставлении четвертных, годовых оценок.

Цель **промежуточной аттестации** - определение уровня подготовки обучающегося на определенном этапе обучения по конкретно пройденному

материалу. Промежуточная аттестация проводится для обучающихся в форме контрольного урока (зачета).

Итоговая аттестация определяет уровень и качество освоения программы учебного предмета и проводится для учащихся выпускных классов в виде итогового зачета.

Формы промежуточной и итоговой аттестации по годам:

Годы обучения (классы)	Форма аттестации
1	Контрольные уроки, зачеты
2	Контрольные уроки зачеты
3	Контрольные уроки, зачеты
4	Контрольные уроки, зачеты
5	Итоговый зачет

Критерии оценок:

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

Критерии оценки текущей и промежуточной аттестации:

Для более полного оценивания знаний, умений и навыков обучающихся по текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации установлена 5-ти балльная система оценок. Оценка «5» - отлично, «4» - хорошо, «3» - удовлетворительно, «2» неудовлетворительно.

Оценка	Критерии оценивания исполнения
«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.
--------------------------------------	--

В зависимости от сложившихся традиций и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно и точно оценить выступление учащегося.

Критерии оценки к итоговой аттестации:

Итоговая аттестация осуществляется по 5-ти балльной системе. Оценка «5» - отлично, «4» - хорошо, «3» - удовлетворительно, «2» неудовлетворительно.

Оценка	Критерии оценивания исполнения
«5» (отлично)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям.
«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.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

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

многим 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. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры в формировании здорового образа жизни. 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. Преподаватель на 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. 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.

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

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.

VI. Список литературы

Методическая литература:

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца». - СПб: «Планета музыки», 2010
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». - СПб: «Лань», 2007

3. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ - М., 2004
4. Горбунова О.А. «Азбука естественной пластики» / Методические рекомендации для руководителей хореографических коллективов и преподавателей школ искусств. Спб., 2006
5. Колтановский А., Брыкин А. «Общеразвивающие и специальные упражнения». - М., 1973
6. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе».- М.: Терра спорт, 2001
7. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике».- М.:«Физкультура и спорт», 1984
8. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека».- М.:«Медицина», 1972
9. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики».- М.:«Физкультура и спорт», 1968
10. Тарасов Н. «Классический танец». - «Искусство», 1971
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. - Спб: Детство-пресс, 2016