

Министерство культуры Забайкальского края  
Администрация муниципального района «Карымский район»  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Школа «Мир искусства»

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
«Школа «Мир искусства»  
Протокол № 03-2024  
«28» августа 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
«Школа «Мир искусства»  
С.В.Антипина  
«28» августа 2024г.



**Дополнительная общеразвивающая  
общеобразовательная программа  
художественной направленности  
«Гимнастика»  
(базовый уровень)**

**Возраст учащихся: 7 – 10 лет  
Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:  
Очирова Екатерина Николаевна,  
преподаватель отделения хореографического искусства

пгт. Карымское, 2024

<b>№</b>	<b>СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (СОДЕРЖАНИЕ)</b>	Стр.
<b>I</b>	<b>Пояснительная записка</b>	4
	Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе	4
	Срок реализации учебного предмета	4
	Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета	4
	Форма проведения учебных аудиторных занятий	5
	Цели и задачи учебного предмета	5
	Обоснование структуры программы учебного предмета	5
	Методы обучения	6
	Описание материально-технических условий реализации учебного предмета	6
<b>II</b>	<b>Учебно-тематический план</b>	7
<b>III</b>	<b>Содержание учебного предмета</b>	8
<b>IV</b>	<b>Требования к уровню подготовки учащихся</b>	13
<b>V</b>	<b>Формы и методы контроля, система оценок</b>	14
	Аттестация: цели, виды, форма, содержание	14
	Критерии оценки	14
<b>VI</b>	<b>Методическое обеспечение учебного процесса</b>	15
	Методические рекомендации педагогическим работникам	15
<b>VII</b>	<b>Список рекомендуемой учебной и методической литературы</b>	17

## **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 предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Задача учебного предмета «Гимнастика» 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.

#### **Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»**

Срок реализации учебного предмета «Гимнастика» для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте с 7 до 10 лет, составляет 2 года (с 1 по 2 класс).

#### **Объем учебного времени и виды учебной работы**

Общая трудоемкость учебного предмета «Гимнастика» за 2 года составляет 66 часов.

**Форма проведения учебных аудиторных занятий:** мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), продолжительность урока – 45 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

### **Цели и задачи учебного предмета «Гимнастика»**

**Цель:** обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

#### **Задачи:**

- 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;
- 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.

### **Обоснование структуры программы учебного предмета «Гимнастика»**

Обоснованием структуры программы являются «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, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

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;
- 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, 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.

### **Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Гимнастика»**

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий.

## II. Учебно-тематический план

### 1 год обучения

Таблица 1

№ п/п	Наименование тем	кол-во часов
1.	Упражнения для стоп	3
2	Упражнения на выворотность	4
3.	Упражнения на гибкость вперед	4
4	Развитие гибкости назад	4
5	Силовые упражнения для мышц живота	3
6	Силовые упражнения для мышц спины	4
7	Упражнения на развитие шага	4
8	Прыжки	3
	Контрольный урок	4
	Итого:	33

### 2 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем	кол-во часов
1.	Упражнения для стоп	3
2	Упражнения на выворотность	4
3.	Упражнения на гибкость вперед	4
4	Развитие гибкости назад	4
5	Силовые упражнения для мышц живота	3
6	Силовые упражнения для мышц спины	4
7	Упражнения на развитие шага.	4
8	Прыжки	3
	Контрольный урок	4
	Итого:	33

### **III. Содержание учебного предмета**

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.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом, такие, как:

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

#### **Срок обучения 2 года 1 класс (1 час в неделю)**

**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 список изучаемых движений:

#### Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах; в) на пятках;
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции;
3. Rond стопами наружу и вовнутрь;
4. Releve на полупальцах в VI позиции у станка;
5. Упражнения на подъемы.

#### Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.
2. «Лягушка» лежа на животе;
3. «Бабочка»;
4. «Буква «П».

### Упражнения на гибкость вперед

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы;
2. «Складочка» по I позиции;
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. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

### Развитие гибкости назад

1. 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;
4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упервшись в нее, подать бедра сильно вперед;
5. «Ласточка»;
6. «Дельфин»;
7. «Корзиночка».

### Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз;
2. «Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди;
3. «Планка»;
4. «Велосипед».

### Силовые упражнения для мышц спины

1. "Самолет";
2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно;
3. Отжимание от пола;
4. «Крокодил». 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.

### Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battement relevé на 90° по 1 позиции вперед;
2. Лежа на полу, grand battement jeté по 1 позиции вперед;
3. Лежа на спине battement relevé двух ног на 90° (в потолок);
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.

### Прыжки

1. Temps leve sauté по VI позиции;
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.

### **2 класс (1 час в неделю)**

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

#### **Задачи:**

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений:

#### Упражнения для стоп

1. Relevé на полупальцах в VI позиции: а) на середине;
- б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку);

2. 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 "полупальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

#### 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;
4. Battement relevé на 90° по 1 позиции на животе в сторону вытянутой стопой.

### Упражнения на гибкость вперед

1. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение;
2. 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;
3. 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

- 1."Кошечка";
2. "Качели". 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. "Мостик" из положения на спине;
4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

### Силовые упражнения для мышц живота

1. "Уголок" из положения лежа;
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину;
3. Лежа на спине 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

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени;
2. Лежа на животе, поднимание и опускание согнутых скрещенных ног;
3. «Крокодил» по 1 позиции (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.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях;
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях;
3. Сидя в положении "лягушка", поочередно выпрямлять ноги;

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. Проделать все в обратном порядке;

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

7. «Ласточка» из положения стоя (равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад).

### Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полуспагате с поочередной сменой ног;
2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног;
3. "Козлик". Выполняется pasassamble, подбивной прыжок;
4. Прыжок в шпагат;
5. «Разножка».

#### **IV. Требования к уровню подготовки учащихся**

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает 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.

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

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

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

Текущий контроль успеваемости учащихся 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 завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

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

### **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.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## **VI. Методическое обеспечение учебного процесса**

### **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, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы учащегося. 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.

## **VII. Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Александрова Н. П., Малашевская Е. А. Классический танец для начинающих: учебное пособие / Н.П. Александрова, Е. А. Малашевская - СПб: Планета музыки, 2014.
2. Базарова Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: Учебное пособие /Н. П. Базарова - СПб: Лань, 2007.
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия Учебники для вузов. Специальная литература — СПб.: Издательство Лань, 2000.
4. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. М.: Театралис, 2014,
5. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. Сборник МГАХ. - М., 2004.
6. Костровицкая В.С. Классический танец. Слитные движения. Руки: Учебное пособие. 2009.
7. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра спорт, 2001.
8. Миллер Э.Б, Блэкмэн. К. Упражнения на растяжку. – Изд-во: Гранд-фаир, 2009.
9. Нагайцева Л.Г.(сост.) Балетная гимнастика. Учебное пособие для преподавателей хореографических отделений детских школ искусств. - Краснодар, 2004.