

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств №1 имени А.Г. Рубинштейна» Города Томска**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ**

**ПО.01 ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНТЕЛЬСТВО**

**Программа учебного предмета**

**ПО.01.УП.03. ГИМНАСТИКА  
(новая редакция)**

**Срок реализации - 2 года**

**ТОМСК 2022**

<b>«Одобрено»</b> Методическим советом МБОУДО «ДШИ №1» « ____ » _____ 2022 г.	<b>Утверждаю:</b> Директор МБОУДО «ДШИ №1» _____ Л.О. Усупова « ____ » _____ 2022 г.
--	--

**Разработчики:**

**Херман Елена Юльевна**, преподаватель Высшей квалификационной категории МБОУДО «Детская школа искусств №1 имени А.Г.Рубинштейна» Города Томска

**Родионова Людмила Васильевна** – преподаватель высшей квалификационной категории МБОУДО «Детская школа искусств № 1 имени А.Г. Рубинштейна» Города Томска

**Рецензенты:**

**Петриева Валентина Ивановна**, профессор кафедры хореографии факультета культуры и искусств ТГПУ

**Мельникова Анна Ивановна**, методист МБОУДО «Детская школа искусств №1 имени А. Г. Рубинштейна» Города Томска

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Данная программа является новой редакцией дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» 2012 года. В программу внесены следующие изменения: обновлён список литературы, отредактирован график контрольных точек и годовые требования, дополнен список литература.

Программа является частью дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Учебный предмет «Гимнастика» относится к обязательной части образовательной программы.

**Возраст поступающих в первый класс** - с шести лет шести месяцев до девяти лет. Срок освоения программы – 2 года.

**Программа** составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей обучающихся и направлена **на:**

- выявление одаренных детей в области хореографического искусства в раннем детском возрасте;
- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;
- приобретение учащимися знаний, умений и навыков, позволяющих творчески исполнять хореографические номера в соответствии с необходимым уровнем мастерства;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

**Цель программы:** создание условий для проявления потенциальных возможностей, гармоничного развития способностей и талантов учащихся, расширения исполнительских возможностей, формирование двигательных навыков.

### **Задачи:**

- воспитание эстетики движения, потребности к двигательной активности;
- корректировка и развитие физических данных, координации движения, пластичности, выносливости;
- формирование танцевальных умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала.
- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- умение сознательно управлять своим телом;
- совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего физического совершенствования.

Форма проведения аудиторного учебного занятия – **мелкогрупповой урок**. Продолжительность занятия – 45 минут.

Для учащихся 1 класса продолжительность учебной нагрузки составляет 35 минут. Дополнительные 10 минут выделяются для творческих и организационных видов работы.

### **Методы обучения**

Для достижения поставленных целей и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный рассказ, беседа, объяснение, анализ;

- метод показа (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения, просмотр видеоматериалов);
- практический (многократное выполнений конкретного движения);
- метод проблемного изложения (педагог ставит и сам решает задачу, показывая при этом ученику различные пути и варианты решения);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений).

Выбор методов зависит от возраста и индивидуальных особенностей ученика.

### Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета

Индекс, наименование учебного предмета	Трудоемкость в часах		Распределение по годам обучения	
			1 класс	2 класс
	Кол-во недель аудиторных занятий			
	32		33	
	Недельная нагрузка в часах			
ПО.01.УП.03. Гимнастика	Аудиторные занятия (в часах)	65	1	1
	Самостоятельная работа (в часах)	65	1	1
	Максимальная учебная нагрузка (без учета консультаций)	130	2	2

Самостоятельная работа учащегося по данному учебному предмету не предусмотрена. В связи с опасностью травмирования при исполнении технически сложных упражнений.

Консультации проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам, зачётам, экзаменам и другим мероприятиям. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счёт резерва учебного времени. В случае если консультации проводятся, рассредоточено, резерв учебного времени используется на самостоятельную работу обучающегося.

### Формы и методы контроля, критерий оценок

Контроль знаний, умений и навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

**Текущий контроль** знаний и умений осуществляется в рамках урока в целях оперативного контроля за успехами обучающихся.

**Промежуточная аттестация** является основной формой контроля учебной работы обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам в области искусств и проводится с целью определения:

- качества реализации образовательного процесса;
- качества теоретической и практической подготовки по учебному предмету;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающегося на определённом этапе обучения.

В соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ промежуточная аттестация проходит в виде контрольных уроков (в том числе аттестация по окончании освоения предмета), где обучающиеся должны показать приобретенные знания, умения и навыки.

Контрольные уроки проводятся в соответствии с графиком промежуточной аттестации. Выступления учащихся оцениваются характеристикой, в которой отражаются достигнутые успехи и имеющиеся недостатки, а также оценкой по пятибалльной системе, которая выставляется коллегиально. По окончании второго года обучения проводится итоговый контрольный урок в рамках промежуточной аттестации. Содержание контрольного урока определяется преподавателем и должно включать отдельные фрагменты всех разделов программы.

В свидетельство об окончании школы выставляется оценка с учетом результата итогового контрольного урока и годовых оценок по предмету за весь срок обучения.

### График текущей и промежуточной аттестации

<i>Класс</i>	<i>Вид контрольной проверки</i>	<i>Месяц проведения</i>	<i>Программные требования</i>
<i>1 класс</i>	Контрольный урок	май	Партерная гимнастики, разновидности ходьбы и бега, прыжки.
<i>2 класс</i>	Контрольный урок	май	Сдача нормативов: мосты, шпагаты, прыжки, равновесия. Движения свободной пластики.

### Критерии оценок текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся

#### **Оценка «5» («отлично»):**

- знание техники исполнения движений;
- грамотное техническое исполнение движений;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным темпо-ритмом;

#### **Оценка «4» («хорошо»):**

- знание техники исполнения движений;
- неточное техническое исполнение движений;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом;

#### **Оценка «3» («удовлетворительно»):**

- слабое знание техники исполнения движений;
- неграмотное техническое исполнение движений;
- слабое умение двигаться в соответствии с ритмом;

#### **Оценка «2» («неудовлетворительно»):**

- незнание техники исполнения движений;
- неграмотное техническое исполнение движений;
- неумение двигаться в соответствии с ритмом.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учебный предмет «Гимнастика» помогает обучающимся освоить профилирующие дисциплины. Основной упор делается на повторение в процессе обучения ряда комплексов (разработанных для всех групп мышц) с их постепенным усложнением. Программа предполагает индивидуальный подход к учащимся. При сохранении последовательности в изучении материала, уровень его освоения зависит от индивидуальных особенностей ребенка.

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека: силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Данный учебный предмет всесторонне развивает все важнейшие мышечные группы и увеличивает амплитуду движений в суставах, повышает эффективность работы сердца, стимулирует работу лёгких, так как при физических нагрузках возрастает потребность в кислороде. Гимнастика помогает преодолеть дефекты физического развития, выработать характер. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности. Гимнастические упражнения делят на *строевые, общеразвивающие, прыжки, упражнения художественной гимнастики, акробатические.*

*Строевые упражнения* (различные построения, перестроения, размыкания и смыкания) используют для обучения ходьбе, бегу, воспитания правильной осанки, организации

занимающихся и их коллективных действий. **Общеразвивающие** упражнения способствуют общему физическому развитию, подготовке занимающегося к более сложным двигательным действиям. Для развития силы и выносливости дополнительно используются: общеразвивающие упражнения на силу, гибкость и растягивание, элементы акробатики («мосты», кувырки, перевороты). **Прыжки** тренируют органы дыхания, кровообращения, развивают и укрепляют мышцы ног. **Акробатических** упражнений развивают координацию движений, ловкость, прыгучесть, чувство равновесия, воспитывают смелость, настойчивость, ориентацию в пространстве.

Первые годы обучения детей в школе искусств совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребёнка, с его ростом. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объёма учебной нагрузки обучающихся на каждом уроке. Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную (разогрев) что составляет 20% времени от урока, основную (проучивание и отработка движений) 70% и заключительную часть (релаксация) 10% от урока. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Первый год обучения гимнастики, когда у ребёнка ещё не окреп позвоночник и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока исполняются (в основном) на полу (сидя и лёжа). В дальнейшем можно чередовать партерную гимнастику с упражнениями у опоры и на середине зала.

#### **Принципы обучения:**

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- строгая последовательность в овладении лексикой, техническими приёмами;
- постепенное увеличение физической нагрузки, сложности материала;
- постепенное развитие профессиональных данных обучающихся.

В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела, некоторыми анатомическими терминами и некоторым приёмам самоконтроля. Особое внимание необходимо уделять осознанному исполнению движений. Дети должны понимать, что делают, почему надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабления), а также практического умения, что положительно скажется на качестве исполнения изучаемого материала. Каждое упражнение должно выполняться красиво и правильно, быть тщательно отработано. Нагрузки на уроке увеличиваются постепенно. В конце урока обязательно проводятся упражнения на расслабления для снятия усталости, восстановления дыхания и более спокойного перехода к другому виду деятельности (уроки в общеобразовательной школе, репетиции в ансамбле ит.д.).

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Устанавливая единый для всех тем и ритм исполнения движений, музыка несёт функцию организатора, является импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает чёткость и законченность исполнения. Для музыкального сопровождения можно использовать как «живую» музыку, так и аудио записи.

#### **Необходимое техническое оснащение занятий.**

Хореографический класс, оборудованный станками и зеркалами; музыкальный инструмент (фортепиано), аудио- и видеоаппаратура, раздевалки и душевые; специальная форма для занятий (тренировочный купальник, трико-лосины, мягкая танцевальная обувь), гимнастический коврик, скакалки.

#### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа учебного предмета «Гимнастика» обеспечивает целостное художественно-эстетическое развитие личности и приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства:

- знания профессиональной терминологии;
- знания приемов правильного дыхания;
- умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- умения осваивать и преодолевать технические трудности при разучивании хореографического произведения;
- навыков музыкально-пластического интонирования;
- навыков сохранения и поддержки собственной физической формы;
- навыков публичных выступлений;

Содержание программы по учебному предмету «Гимнастика» **ориентировано на:**

- выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации;
- умение планировать свою домашнюю работу;
- приобретение навыков творческой деятельности, формирование умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;
- осуществление самостоятельного контроля за учебной деятельностью, умение давать объективную оценку своему труду;
- формирование навыков взаимодействия с преподавателями и обучающимися в образовательном процессе, уважительное отношение к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, понимание причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определение наиболее эффективных способов достижения результатов.

Материал по учебному предмету «Гимнастика» изучается концентрическим методом в течение всех лет обучения. Уроки строятся комплексно, включая материал разных разделов. Последовательность изучения движений определяется главным методическим принципом – от простого к сложному. Наряду с прохождением новых движений, должен закрепляться и весь пройденный материал. Для этого его необходимо включать в более сложные комбинации.

Для удобства материал изложен отдельно по темам, что не должно нарушать принципа концентрического изучения его на занятиях.

## Годовые требования

### 1 класс

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными комплексами упражнений, овладеть которыми можно в короткие сроки (для поддержания интереса к уроку); освоение элементов акробатики, развитие элементарных навыков на координацию движений постепенное увеличение физической нагрузки, детализация исполнения движений, развитие выносливости и ловкости. Совершенствование физических качеств.

1. **Азбука анатомии.** Ознакомление с элементарным строением тела: строение скелета, строение и принципы работы связочного аппарата.
2. **Разновидности ходьбы и бега.** Шаги: бытовой, с носка, на полупальцах, на пятках. В полуприседе, высокий, острый, широкий, пружинный. Бег: размеренный, мелкий, с захлестом, с высоко поднятыми коленями, с выносом ног вперед. Все движения, исполняются в различных перестроениях (шеренга, колонна, круг и т. д.)
3. **Общеразвивающие упражнения.** Партерная гимнастика. Упражнения на развитие подвижности суставов рук и ног; на подколенную связку; на мышцы пресса; на мышцы спины, «складка» сидя и стоя; на мышцы пресса верхнюю и нижнюю часть; на мышцы спины «кузнечик», «кораблик»; на подвижность позвоночника скрутки, «спираль»; боковых мышц корпуса (боковые наклоны). Отжимание (от стены, пола). Упражнения на развитие стопы (перевод стоп в различные положения), выгибание стоп сидя, стоя у

опоры, подъемы на полупальцы, ходьба на пальцах, (увеличение амплитуды, темпа, количества подходов).

4. **Упражнения на развитие гибкости.** Перегибы корпуса в различных направлениях: из положении стоя (без рук). «Мосты» из положения лежа, с опорой на стену, стоя.
5. **Акробатические и полуакробатические упражнения** «Колесо», «фляг», «рондад» (для мальчиков). Стойка на лопатках «берёзка».
6. **Повороты.** На двух ногах приставлением, переступанием на месте (без продвижения).
7. **Равновесие.** На двух ногах без изменения позы (положения тела), на всей стопе. На одной ноге без изменения позы (боковые, задние, передние), на всей стопе.
8. **Прыжки. Подскок.** Прыжки на месте и с продвижением: по VI позиции, «разножка» продольная и поперечная, с «поджатыми». Толчком двумя ногами, на одной ноге.
9. **Махи.** Лежа на спине, на животе, у опоры в разных направлениях. «Канкан» у опоры.
10. **Растяжка.** Упражнения на развитие выворотности: «бабочка» сидя, лёжа на спине. Полушпагаты, шпагаты продольные и поперечный. Растяжка у опоры станка.
11. **Упражнения на расслабления.** Восстановление дыхания. Плавные переводы рук в различные положения. Статичные позы (лёжа, сидя) по типу «медитации».

### **В конце первого года обучения обучающийся должен:**

знать элементарное строение скелета и связочного аппарата, овладеть основными комплексами упражнений, выполнять элементы акробатики, уметь координировать свои движения в разнообразных упражнениях, приобрести навыки ловкости и физической выносливости в работе.

### **2 класс**

В задачу второго года обучения входит развитие скоростно-силовых качеств, развитие прыгучести, гибкости. Освоение навыков выполнения акробатических движений. Умение избегать переутомлений при выполнении большого объёма работы.

1. **Азбука анатомии.** Ознакомление с элементарным строением тела: строение костно-мышечной системы, строение сердечнососудистой системы.
2. **Приемы правильного дыхания.** Дыхательная гимнастика.
3. **Разновидности ходьбы и бега.** Шаги: ранее проученные с увеличением повторов, строевой, с носка, на полупальцах, на пятках, в приседе, с выпадами. Высокий, острый, широкий, мягкий, пружинный, скрестный. Бег: ранее проученные движения с увеличением повторов, размеренный, с выпадами, широкий, острый, с захлестом, с высоко поднятыми коленями, с выносом ног вперёд, с ускорением. Комбинирование различных видов ходьбы и бега.
4. **Общеразвивающие упражнения.** Упражнения повторяются с увеличением подходов и повторений. Упражнения на развитие подвижности суставов рук и ног, на подколенную связку; на мышцы спины; на мышцы пресса верхнюю и нижнюю часть; на мышцы спины на подвижность позвоночника - скрутки, «спираль»; боковых мышц корпуса (боковые наклоны), упражнения на развитие стопы с подъёмом на полупальцы. Отжимание (от стены, пола), упражнения на развитие стопы (перевод стоп в различные положения), выгибание стоп сидя, стоя у опоры, ходьба на пальцах (увеличение амплитуды темпа, количества подходов).
5. **Упражнения на развитие гибкости.** Перегибы корпуса в различных направлениях: из положении стоя, с руками. Мосты из положения лёжа на спине, с колен, с опорой на стену, с помощью партнёра (преподавателя); из положения, стоя с выходом из моста.
6. **Акробатические и полуакробатические упражнения.** «Колесо» на одну руку. «Фляг», «рондад» (для мальчиков). Перекаты, перевороты, перекуты.
7. **Поворот.** На двух ногах с продвижением, на одной ноге; на месте и с продвижением.
8. **Равновесия.** На двух ногах с изменением позы; на всей стопе и на полупальцах; на одной ноге (боковые, задние, передние), с изменением позы на всей стопе и на полупальцах.

9. **Прыжки. Подскоки.** Упражнения повторяются с увеличением подходов и повторений.
10. **Прыжки** на месте и с продвижением: по VI позиции, «разножка» продольная и поперечная, с «поджатыми». Толчком двумя ногами, на одной ноге. Маховые прыжки, «перекидные», с поворотом, прыжки с возвышения, через препятствие, с поворотом в воздухе.
11. **Махи.** Стоя без опоры в разных направлениях. «Канкан» без опоры. Махи с продвижением вперёд и назад. «Перекидной» вперёд и назад.
12. **Растяжка.** Упражнения повторяются с увеличением подходов и повторений. шпагаты продольные и поперечный, растяжка у опоры (станка), стоя на коленях с помощью партнёра (преподавателя), «верёвочка». Переход без подъёма из шпагата в шпагат. Шпагаты с увеличением амплитуды (на возвышение).
13. **Упражнения на расслабления.** Полное расслабление, расслабление отдельных частей тела.

### **Результаты освоения программы**

Результатом освоения программы «Хореографическое творчество» по учебному предмету «Гимнастика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- 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 корпуса;
- навыки координации.

### **СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

- Боброва Г.А «Искусство грации», Ленинград, из-во «Детская литература», 1986
1. Бухаревская Г.С. Методика ведения балетной гимнастики. Томск: МАОУДО ДШИ №4 2018
  2. Вихирева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004
  3. Гавердовский Ю. Техника гимнастических упражнений. ОмГТУ, 2011
  4. Железнова Е. Игровая гимнастика – Упражнения с музыкальным сопровождением для детей 2005
  5. Журавин Гимнастика, Академия, 2002
  6. Козлова Л.А. Домашняя гимнастика, Ленинград, из-во ТАСС, 1991
  7. Колосова Е. Аэробика для детей. Сказочная аэробика – Россия 2005
  8. Лисенкова. И.Н Развитие пластики в хореографии. Методическая разработка. ЦНМК, Москва, 1980
  9. Матова М.А., И.Н. Шаробарова, Ритмическая гимнастика для школьников. М., изд-во «Знание», 1989
  10. Нильсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. 2008
  11. Лисицкая Т.С. Гимнастика и хореография, Москва, из-во «Физкультура и спорт», 1984
  12. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
  13. Рябчиков А. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии, Детство-Пресс, 2009
  14. Рогова Р.В. Гимнастика и методика преподавания: Учебно-методический комплекс 2009
  15. Петров П. Методика преподавания гимнастики в школе., ВЛАДОС, 2000
  16. Программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств «Гимнастика» - М., 2003
  17. Украна М. Гимнастика, 1977

18. Федотова С. Гимнастика. Примерная программа для ДШИ, ЦНМК, Москва, 2003
19. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора П.А. Карпенко Москва 2003
20. Методическая разработка для преподавателя «Партерная гимнастика» ДШИ №4 г. Екатеринбурга

**МБОУДО "ДШИ № 1"**, Усупова Лилия Отаровна, ДИРЕКТОР  
Сертификат 1F0C520008AEC6B1433F5A5829B4EC5C