

Министерство культуры Республики Тыва  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального  
образования в сфере культуры и искусства «Ресурсный центр»  
Учебно-методическое объединение преподавателей хореографических  
дисциплин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
ГИМНАСТИКА**

г. Кызыл 2020 г.

Обсуждено на заседании преподавателей хореографических дисциплин образовательных организаций в сфере культуры и искусства Республики Тыва ГБУ ДПО в сфере культуры и искусства «Ресурсный центр» Министерства культуры РТ республиканской августовской конференции руководителей и преподавателей образовательных учреждений в сфере культуры и искусства Республики Тыва «Система художественного образования на современном этапе» 27 августа 2020 года.

Утверждено на заседании учебно-методического объединения преподавателей хореографических дисциплин ГБУ ДПО в сфере культуры и искусства «Ресурсный центр» Министерства культуры РТ

«25» мая 2020 г., протокол № \_\_



Утверждено

на

педагогическом

совете

МБУ ДО ДШИ пгт. Каа-Хем - Хомушку Чечена Алдын-ооловна - Каа-Хем - Хомушку Чечена Алдын-ооловна  
(наименование образовательной организации)

«27» августа 2020 г., протокол № 3

Составитель: **Хомушку Чечена Алдын-ооловна**, преподаватель высшей квалификационной категории МБУ ДО ДШИ пгт. Каа-Хем, член учебно-методического объединения преподавателей хореографических дисциплин ГБУ ДПО в сфере культуры и искусства «Ресурсный центр» Министерства культуры Республики Тыва.

**«Гимнастика»:** программа по учебному предмету для обучающихся по дополнительным общеразвивающим образовательным программам в области хореографического искусства ДШИ, ДХШ Республики Тыва с 5-летним сроком обучения / сост. Хомушку Ч.А. – Кызыл, 2020.

Программа по учебному предмету: «Гимнастика» включает пояснительную записку, содержание учебного предмета, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, систему оценок, методическое обеспечение учебного процесса, список учебной и методической литературы. Учебная программа предназначена для практического использования в преподавании учебного предмета «Гимнастика» в ДШИ и ДХШ РТ.

© ГБУ ДПО в сфере культуры и искусства  
«Ресурсный центр» Министерства культуры РТ.

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка:**

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- форма проведения учебных аудиторных занятий;
- цели и задачи учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

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

- сведения о затратах учебного времени;
- годовые требования по классам.

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

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

- аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- критерии оценки.

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

- методические рекомендации педагогическим работникам;
- рекомендации по организации самостоятельной работы учащихся.

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

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1. 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.

Полноценная подготовка учащихся 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.

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.

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

Срок реализации данной программы составляет 1 год. Возраст детей для начала занятий 8 – 9 лет.

**3. Объем учебного времени,** предусмотренный учебным планом II ступени (основной) на реализацию предмета «Гимнастика»:

**Таблица 1**

|                                                                                  | <b>Распределение по годам обучения</b> |          |          |          |          |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>Классы</b>                                                                    | <b>1</b>                               | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| Продолжительность учебных занятий в году (в неделях)                             | 35                                     | -        | -        | -        | -        |
| Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)                                | 1                                      | -        | -        | -        | -        |
| Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)                | 35                                     | -        | -        | -        | -        |
| Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия) | 35                                     |          |          |          |          |

**4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:**  
 мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), групповая (от 11 человек).  
 Продолжительность академического часа может составлять 45 минут.

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

##### **Цель:**

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

##### **Задачи:**

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;

- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет «Гимнастика» неразрывно связан с учебным предметом «Классический танец».

## **6. Методы обучения**

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

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающего);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения);
- аналитический (сравнения и обобщения, развития логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках общеразвивающей образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

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

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

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету «Гимнастика» оборудованы зеркалами, наличие музыкального инструмента (фортепиано).

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Настоящая программа составлена традиционно: включает основной комплекс движений на середине зала, в том числе в партере и у станка, что дает право преподавателю на творческий подход к её осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей 8 до 9 лет.

Обучение по данной программе позволяет изучать материал поэтапно, в развитии – от простого к сложному, от малого к большому, от частного к целому.

Урок состоит из 3-х частей – упражнения для разогрева, упражнения на полу, прыжки. Перед занятиями партерной гимнастикой, нужно произвести разогрев всех мышц детей. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

### **Годовые требования.**

**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.

#### **Набор упражнений:**

##### **1. Упражнения на различные виды шага и бега (для разогрева).**

- естественные, бытовые шаги;
- танцевальные, с вытягиванием пальцев стоп;
- шаги на пятках;
- шаги на полупальцах при вытянутых коленях;
- поднятие колен к груди с вытянутыми стопами;
- легкий бег;

- шаги с высоко поднятыми коленями;
- бег с вытянутых пальцев;
- бег с высоко вытянутыми коленями;
- бег с подскоками;
- бег с выбрасыванием ног вперед на 45°.

## **2. Упражнения для стоп:**

- релее на полупальцах по VI позиции;
- сокращение и вытягивание стопы в положении VI и I позиций, сидя на полу;
- разворачивание стоп в сокращённой состоянии из VI позиции в I позицию и возвращение в VI позицию, сидя на полу;
- положение «сидя» на пятках ноги согнуты под себя: поднять колени к груди, сильно надавить весом на подъёмы. Руки опираются в пол;
- вращательные упражнения стопами внутрь и наружу;
- релее на полупальцах в VI и I позиции;
- из положения сидя на пятках, подняться «на пальцы» вытягивая колени и вернуться в исходное положение;
- лежа на спине, подъем ног на 90° по VI и I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

## **3. Упражнения на выворотность:**

- «Лягушка»:
  - а) сидя;
  - б) лежа на спине;
  - в) лежа на животе.
- «Бабочка»;
- «Лягушка» с наклоном вперед;
- согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.

## **4. Упражнения на гибкость вперед:**

- «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы;
- наклоны корпуса вперед в шпагате.

- стоя наклонить корпус вперед;
- «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед;
- 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;
- спиной к станку: «змейка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

## **5. Упражнение гибкости назад:**

- лежа на животе, прогнуться назад на вытянутых руках;
- «Калачик»;
- из положения «лежа» на спине, поднять на «мостик»;
- «Мостик на коленях».
- упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в сторону). Партнер придерживает за колени;
- «Кошечка»;
- «Корзиночка»;
- «Мост», в положении лежа на животе, взяться руками за стопы, подняв бедра и туловище вверх;
- из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

## **6. Силовые упражнения для мышц живота:**

- лежа на спине, ноги поднять на 90° и опустить;
- «Свечка»;
- «Уголок» из положения сидя;
- «Уголок» из положения лежа;
- лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию;

- «Березка»;
- отжимание от пола (для мальчиков);
- «Обезьянка».

## **7. Силовые упражнения для мышц спины:**

- «Самолет»;
- «Лодочка»;
- лежа на животе, подъем и опускание ног;
- перекаты на животе вперед и обратно;
- «Рыбка»;
- упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени;
- лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках);

## **8. Упражнения на развитие шага:**

- лежа на спине, battements releve lent на 90° по I позиции вперед и в сторону;
- лежа на спине, grand battement jete по VI позиции вперед, назад;
- шпагат поперечный;
- сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину;
- лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях;
- лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях;
- сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед;
- сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу левой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу;
- сидя на полу развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе.

## **9. Упражнение на устойчивость:**

- «Ласточка»;

- прыжок вперед и назад на одной ноге;
- наклон корпуса вперед стоя на одной ноге;
- «Дерево».

#### **10. Прыжки:**

- трамплинные прыжки по VI позиции;
- «Пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами;
- прыжок из VI позиции в I позицию и обратно;
- прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног;
- прыжок в шпагат;
- прыжки с поджатыми ногами;
- «Разножка» из VI позиции.

#### **Требования к экзамену**

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- грамотно исполнять программные упражнения;
- знать правила выполнения упражнений;
- знать структуру и ритмическую раскладку;
- замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- грамотно, музыкально-выразительно исполнять программные упражнения (умение свободно координировать движение рук, ног, головы, корпуса);
- анализировать исполнение упражнений;
- определять по звучанию музыки характер танца;
- уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении упражнений.

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Уровень подготовки обучающихся 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.

### **IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК**

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

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества освоения учебного предмета «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающегося в конце учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, концерты, просмотры.

Текущий контроль знаний учащихся осуществляется педагогом практически на всех занятиях.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного урока. Контрольный урок в рамках промежуточной аттестации проводится на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета «Гимнастика» проводится итоговый экзамен и выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения

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

## **2. Критерии оценок**

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

Критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся разрабатываются образовательным учреждением.

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

Таблица 2

| Оценка        | Критерии оценивания выступления                                                                                      |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. |

В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

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

Основная форма учебной и воспитательной работы – урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. 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 по отношению друг к 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.

## **2. Рекомендации по организации самостоятельной работы учащихся**

Домашние задания, направленные на закрепление пройденного в классе материала, должны быть небольшими по объему и доступными по трудности. Это может быть повторение пройденного в классе материала и работа по достижению определённого уровня исполнения, прослушивание музыкального произведения или просмотр видеоматериала.

Выполнение обучающимися домашнего задания контролируется преподавателем.

## **VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература**

1. Ваганова А. «Основы классического танца». Искусство, 1936.
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971.
3. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца». Искусство, 1964.

### **Дополнительная литература**

1. Колтановский А., Брыкин А. «Общеразвивающие и специальные упражнения». М., 1973.
2. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». – Терра спорт. М., 2001.
3. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». – Физкультура и спорт». М., 1968.
4. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». – Медицина. – М., 1972.
5. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». – Физкультура и спорт. М., 1984.
6. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004.