

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская музыкальная школа № 1» Кировского района г. Казани

**Дополнительная общеразвивающая программа в области  
хореографического искусства  
«Основы современной хореографии»**

**Предметная область:**

**Учебные предметы исполнительской подготовки**

**Программа по учебному предмету  
«Гимнастика»**



Казань 2022

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

1. Общие положения
2. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
3. Срок реализации учебного предмета
4. Объем учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета
5. Цель и задачи учебного предмета
6. Обоснование структуры программы учебного предмета
7. Методы обучения

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

1. Годовые требования

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

### **IV. Форма и методы контроля, система оценок**

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

1. Методические рекомендации преподавателям
2. Словарь терминов

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

## 1. Пояснительная записка

### Общие положения.

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр.

Гимнастика - один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры. Существует много видов гимнастики. Такие как: художественная, спортивная, акробатическая и т.д.

Основной особенностью гимнастики является укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости.

Гимнастика - это хороший способ эмоциональной зарядки на весь день. Каждое упражнение не только дает специальную нагрузку на мышцы, не только улучшает кровообращение, обмен веществ, но и влияет на ту или иную функцию организма.

Гимнастика - важная составляющая хореографии.

### 2. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе примерной образовательной программы по специальности хореография для детских школ искусств.

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.

### 3. Срок реализации учебного предмета

Срок реализации учебного предмета – 2 года.

Программа предназначена для детей возрастом 7 – 13 лет, не имеющих начальную подготовку.

### 4. Объем учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета «Гимнастика».

Максимальная аудиторная учебная нагрузка для предмета «Гимнастика» составляет 1 час в неделю.

Основной формой учебной работы является групповое занятие – урок. Занятия проводятся в групповой (от 11 человек) или мелкогрупповой форме (от 4-х до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут (один раз в неделю).

#### 5. Цель 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;

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 «Современный танец», «Пластический театр», а также со всеми предметами

дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства «Основы современной хореографии».

#### 6. Обоснование структуры 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;

методическое обеспечение учебного процесса.

#### 7. 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);

эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

## **II. Содержание учебного предмета «Гимнастика»**

### Годовые требования

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учетом индивидуальных способностей учеников с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Гимнастика» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени.

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.

## **Первый год обучения**

### Рекомендуемый список изучаемых движений

#### **Упражнения для стоп**

1. Шаги: а) на всей стопе; б) 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. 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.
5. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

## **Упражнения на выворотность**

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. «Лягушка»: а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

## **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. 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. «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. 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.
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. «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»).
6. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

### **Силовые упражнения для мышц живота**

1. Лежа на коврикe, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:
2. «Уголок»: а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди; б) из положения - лежа.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
4. 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.

### **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, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
4. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
6. «Обезьянка». 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.
7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.
8. 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.

### **Упражнения на развитие шага**

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно
4. развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
5. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

6. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
7. 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:
8. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
9. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
10. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке.
11. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
12. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону, в) назад.

### **Прыжки**

1. *Temps sauté* по VI и 1 позициям.
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.
6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
7. «Козлик». Выполняется *pas assamble*, подбивной прыжок.
8. Прыжок в шпагат.
9. Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.

10. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

## **Второй год обучения**

### Рекомендуемый список изучаемых движений

#### **Упражнения для стоп**

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полу – пальцы» (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

#### **Упражнения на выворотность**

1. «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

#### **Упражнения на гибкость вперед**

1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. 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. Спinoй 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» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
2. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
3. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
4. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

### **Силовые упражнения для мышц живота**

1. «Уголок» из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.
3. 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.

## **Силовые упражнения для мышц спины**

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

## **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», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
4. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке.
6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

### **Прыжки**

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.
3. «Козлик». Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
4. Прыжок в шпагат.

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

#### ***Ожидаемые результаты уровня подготовки учащихся***

По окончании обучения современному танцу по данной программе, учащиеся должны

#### Знать:

анатомическое строения тела;

приемы правильного дыхания;

правила безопасности при выполнении физических упражнений;

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

#### Уметь:

выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

сознательно управлять своим телом;

распределять движения во времени и в пространстве;

#### Владеть:

комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

навыками координаций движений.

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

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

Вид контроля	Цели	Формы
Текущий контроль успеваемости	Поддержание учебной дисциплины, выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, повышение уровня освоения текущего учебного материала	Устный опрос, просмотр учебных комбинаций
Промежуточная аттестация обучающихся	Определение успешности развития учащегося и усвоения им программы на определенном этапе обучения	Контрольный урок
Итоговая аттестация обучающихся	Определение уровня и качества освоения программы учебного предмета	Контрольный урок

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем регулярно (с периодичностью не более чем через два, три урока) в рамках расписания занятий. Результаты текущего контроля учитываются при выставлении четвертных оценок. Оценка теоретических знаний, может проводиться в форме устного опроса, собеседования, обсуждения. Просмотры учебных комбинаций направлены на выявление знаний, умений и навыков учащихся. Преподаватель



может сам назначать и проводить устные опросы, просмотры учебных комбинаций в течение четверти в зависимости от успеваемости учеников, от этапности изучаемой программы с целью повышения мотивации учеников к учебному процессу.

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в форме контрольного урока, экзамена. Контрольный урок, проводится на завершающих первое полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени в виде просмотра в форме урока (учебные комбинации). На просмотрах учащимся выставляется оценка за полугодие. Экзамен проводится в конце второго полугодия за пределами аудиторного времени в форме просмотра учебной программы, в присутствии комиссии и предполагает обязательное методическое обсуждение рекомендательного характера. На просмотрах учащимся выставляется оценка за полугодие. Результаты промежуточной аттестации учитываются при выставлении четвертных, годовых и итоговой оценок.

Итоговая аттестация обучающихся определяет уровень и качество освоения образовательной программы.

Для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств позволяющие оценить приобретенные знания, умения, навыки.

### Критерии оценки

Оценка	Критерии оценивания
5 («отлично»)	Обучающийся самостоятельно выполняет все задачи на высоком уровне, его работа отличается оригинальностью идеи, грамотным исполнением, творческим подходом. Технически качественное и художественно осмысленное исполнение.

4 («хорошо»)	Обучающийся справляется с поставленными перед ним задачами, но прибегает к помощи преподавателя; работа выполнена, но есть незначительные ошибки. Грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	Обучающийся выполняет задачи, но делает грубые ошибки по невнимательности или нерадивости; для завершения работы необходима постоянная помощь преподавателя. Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений.
2 («неудовлетворительно»)	Целый комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашней подготовки, а также плохой посещаемости занятий

Оценки выставляются по пятибалльной шкале. Оценки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся могут быть дополнены «+» и «-».

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

### **Методические рекомендации преподавателям**

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.

**Основная задача преподавателя:** 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.

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.

## **VI. Список рекомендуемой методической литературы**

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

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