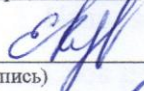


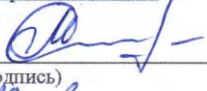
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №15»
Ново-Савиновского района г.Казани

«Согласовано»:
Руководитель МО
Кудряшова Е.В.



(подпись)
протокол № 1
от «31» августа 2020г.

«Согласовано»:
Заместитель директора по УВР
Марданова Г.М.



(подпись)
«31» августа 2020г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Хореографическое искусство»**

Срок реализации – 5 лет, 7 лет

**Рабочая программа
по учебному предмету «Гимнастика»**

1-5 лет обучения

1-7 лет обучения

Составители:

преподаватель первой квалификационной категории Гизатуллина Л.Р.
преподаватели хореографии: Мусин Р.В., Мусина А.Ф., Муратова М.М.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

2020-2021 учебный год

Содержание

Раздел I. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.....	3
1.2. Цели, задачи изучения учебного предмета.....	4
1.3. Срок реализации учебного предмета.....	4
1.4. Форма проведения учебных аудиторных занятий	4
1.5. Методы обучения	5
1.6. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета	5
Раздел II. Учебно-тематический план.....	6
2.1. Учебно-тематический план (1-5 лет обучения). Срок реализации – 5 лет	6
2.2. Учебно-тематический план (1-7 лет обучения). Срок реализации – 7 лет.....	12
Раздел III. Содержание изучаемого предмета	20
3.1. Содержание изучаемого предмета (1-5 лет обучения). Срок реализации – 5 лет.....	20
3.2. Содержание изучаемого предмета (1-7 лет обучения). Срок реализации –7 лет.....	21
Раздел IV. Формы и методы контроля, система оценок	26
4.1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание	26
4.2. Критерии оценок	27
Раздел V. Список литературы	28
5.1. Список учебных пособий.....	28
5.2. Список методической литературы.....	28
Приложение 1. Словарь терминов (глоссарий).....	29

Раздел I. Пояснительная записка

1.1. 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».

Известный отечественный психолог Л.С.Выготский подчеркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец с его богатой образно-художественной движенческой системой может играть, и, безусловно, играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества. Развитие «детского» творчества – обязательное условие активного прогресса креативных качеств личности.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка:

- способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития; укрепляет здоровье;
- формирует выразительные движенческие навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метро-ритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- пластическими средствами и мимикой выражает разнообразную гамму чувств и настроений; даёт правильное направление развитию многообразия эмоциональных проявлений, гуманистических чувств, стремлению к сотрудничеству и положительному самоутверждению;
- обладает важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально-психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;
- воспитывает коммуникативные способности детей, развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного «ансамблевого» действия;
- пробуждает интерес к изучению родной национальной хореографической культуры и воспитывает толерантность к танцам других народов.

Таким образом, именно эти функциональные особенности хореографии определяют актуальность и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.

Освоение учебной программы «Гимнастика» возможно с применением дистанционных технологий, с использованием электронного обучения. При дистанционном обучении используются специализированные ресурсы Интернет, предназначенные для дистанционного обучения, и иные информационные источники Сети (электронные библиотеки, Skype, Zoom, WhatsUpp, Youtube, VK и др.) – в

соответствии целями и задачами изучаемой образовательной программы и возрастными особенностями обучающихся. Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, ноты, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладные программные средства и пр.

Формами технологий дистанционного обучения являются интернет-уроки, вебинары, online-занятия и задания, skype-общение, отправка заданий по электронной почте, облачные сервисы и др.

При дистанционном обучении обучающийся и преподаватель взаимодействуют в учебном процессе в следующих режимах:

- синхронно, используя средства коммуникации и одновременно взаимодействуя друг с другом (online);
- асинхронно, когда обучающийся выполняет какую-либо самостоятельную работу (offline), а преподаватель оценивает правильность её выполнения и даёт рекомендации по результатам учебной деятельности.

Выбор формы определяется конкретными видами занятий и техническими возможностями преподавателя и обучающегося.

Преподаватель, реализующий учебную программу «Гимнастика» с использованием дистанционных образовательных технологий обучения, должен иметь уровень подготовки в следующих областях:

- начальный уровень компьютерной грамотности (MS Word, MS Power Point);
- навыки работы в Интернет (электронная почта, поиск информации);
- навыки работы в используемой оболочке дистанционного обучения.

1.2. Цели, задачи изучения учебного предмета

Дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют достаточных профессиональных данных необходимых для занятия хореографией и главной задачей данной программы является физическое, профессиональное и духовное развитие учащихся. Цель программы – преобразовать личность ребенка, его внутренний духовный мир и внешний облик.

1.3. Срок реализации учебного предмета

Срок реализации учебного предмета «Гимнастика» для детей, поступивших в образовательную организацию в первый класс в возрасте:

- от семи лет, составляет 7 лет;
- от девяти лет составляет 5 лет.

1.4. Форма проведения учебных аудиторных занятий

Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповая, рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут.

1.5. Методы обучения

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

- ✓ по источнику информации (словесные, наглядные, практические):
 - словесный (рассказ, беседа, объяснение);
 - наглядный (наблюдение, демонстрация, наглядный показ);
 - практический (упражнения воспроизводящие и творческие).
- ✓ по дидактическим целям (методы, обеспечивающие знакомство с материалом, усвоение материала, закрепление материала и т.д.).

Классификация методов обучения

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности	Методы стимулирования и мотивации обучения	Методы контроля и самоконтроля в обучении
Словесные, наглядные, практические (аспект передачи и восприятия информации)	Методы стимулирования и мотивации интереса к учению	Методы устного контроля и самоконтроля
Репродуктивные и проблемно-поисковые методы (аспект мышления и познавательной деятельности)		Методы письменного контроля и самоконтроля
Методы самостоятельной работы и работы под руководством преподавателя (аспект управления учением)	Методы стимулирования и мотивации долга и ответственности	Методы практического контроля и самоконтроля

Средства, необходимые для реализации предмета:

Дидактические:

- наглядные и учебно-методические пособия;
- методические рекомендации;
- наличие литературы для детей и педагога.

1.6. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Для успешной реализации программы необходимо:

- просторный кабинет с зеркалами;
- фортепиано;
- концертмейстер;
- музыкальный центр;
- музыкальные диски;
- танцевальная обувь;
- танцевальная форма;
- коврик для гимнастики.

Раздел II. Учебно-тематический план

2.1. Учебно-тематический план (1-5 год обучения). Срок реализации – 5 лет.

№ занятия	Тема занятия	Содержание	Количество часов (практич.)	Место проведения	Форма контроля
1 год обучения					
1-10	Первая часть урока (подготовительная): - вход учащихся в зал (марш); - построение детей по линиям; - поклон педагогу; - разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног). Вторая часть урока (основная): - изучение тренировочных упражнений на середине зала; - портерная гимнастика, растяжка (на ковриках) Третья часть урока (заключительная): - закрепление пройденного материала в игре; - построение для выхода из зала; - поклон педагогу; - выход из зала (марш).	Подготовительная часть урока Разминка по кругу. 1. Танцевальный шаг с носка 2. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями 3. Шаги на пятках 4. Шаги на внутренней и внешней стороне стопы. 5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении 6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы. Разминка по диагоналям. 1. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении 2. Бег с выбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении 3. Боковой галоп. 4. Подскоки. Разминка на середине класса. • Наклоны головы вправо-влево, вперед-назад, по кругу.	10	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
11-17	Подготовка к зачёту.		7	2 каб.	ЗАЧЁТ
18-30	Первая часть урока (подготовительная): - вход учащихся в зал (марш); - построение детей по линиям; - поклон педагогу; - разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног). Вторая часть урока (основная): - изучение тренировочных упражнений на середине зала; - портерная гимнастика, растяжка (на ковриках) Третья часть урока (заключительная): - закрепление пройденного материала в игре;	• Плечи вверх-вниз, круговые движения плечами. • Подъем рук через стороны вверх и опускание вниз. • Вращение рук в локтевом суставе. • Наклоны туловища из стороны в сторону, вперед – назад. • Упражнение «пружинка» двумя ногами по шестой позиции. • Упражнение «пружинка» попеременно каждой ногой. • Подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по шестой позиции. Основная часть урока. Сидя на коврике: 1. Исходное положение сидя (ноги вместе вытянуты вперед, руки на поясе).	12	2 каб.	Контроль самостоятельной работы

	- построение для выхода из зала; - поклон педагогу; - выход из зала (марш).	2. Поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.			
31-34	Подготовка к академическому экзамену.	3. Упражнения для развития подъема стопы.	5	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
35	Контроль.	4. Сгибание и выпрямление ног поочередно и вместе на воздух вперед по первой прямой позиции. 5. Наклониться вперед, потянуться животом к коленям, руки на щиколотках; выпрямиться; руки отвести назад, приподнять корпус на руках (спина прямая). 6. Наклоны корпуса к ногам по первой прямой позиции (складочка). 7. Исходное положение сидя, «лягушка». 8. Наклоны вперед. 9. Исходное положение сидя, ноги разведены в стороны. 10. Наклоны корпуса в стороны к ногам и вперед, животом на пол. Лёжа на животе: 1. Исходное положение лежа на животе. 2. Приведение ног в положение первой выворотной позиции («русалочка») 3. Потянуть сначала одну ногу в сторону, затем другую. 4. «Лягушка» на животе. 5. Приподниматься на руках, прогибаясь назад («колечко»). 6. Двумя руками потянуть обе ноги вверх («корзиночка»). 7. Покачаться вперед-назад («качалочка»). 8. «Лодочка», упражнения на укрепление мышц спины. Лёжа на спине: 1. Исходное положение лежа на спине. 2. Приведение ног в положение первой выворотной позиции. 3. «Лягушка» лежа на спине. 4. Медленный подъем ног на 45 градусов, опускание вытянутых ног (отдельно каждой), затем двух вместе по первой прямой позиции. 5. Напряжение брюшных и тазобедренных мышц с	1	2 каб.	Экзамен

		<p>вытягиванием ног в коленях и стопах по прямой позиции («уголок»).</p> <p>6. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».</p> <p>7. Упражнение «берёзка».</p> <p>8. В положении «берёзка» ноги прямые в коленях опустить за голову, пальцами коснуться пола.</p> <p>9. В положении «берёзка» ноги согнуть и поставить колени на пол («улитка»).</p> <p>10. Мостик из положения лежа.</p> <p>Стоя на коленках:</p> <p>1. Исходное положение стоя на коленях.</p> <p>2. Руки за спиной лопатки соединить («снегирь»).</p> <p>3. Сесть слева от пяток, встать на колени, сесть справа от пяток, встать.</p> <p>4. Поставить колени на ширину плеч, сесть и лечь спиной на пол («бабочка»).</p> <p>5. Шпагаты.</p> <p>Заключительная часть урока</p> <p>1. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону</p> <p>2. Перескоки с ноги на ногу и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена</p> <p>3. Медленное поднятие рук вперед-вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.</p>			
2 год обучения					
1-10	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заключительная часть урока.	Подготовительная часть урока Разминка по кругу. 1. Танцевальный шаг с носка 2. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями	10	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
11-17	Подготовка к зачёту.	3. Шаги на пятках 4. Шаги на внутренней и внешней стороне стопы.	7	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
18-30	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заключительная часть урока.	5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении 6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы. Разминка по диагоналям.	12	2 каб.	ЗАЧЁТ
31-34	Подготовка к	1. Бег с подниманием вперед	5	2 каб.	Контроль

	выпускному экзамену, подготовка конкурсам.	ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении 2. Бег с выбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении 3. Боковой галоп. 4. Подскоки. Разминка на середине класса. • Наклоны головы вправо-влево, вперед-назад, по кругу. • Плечи вверх-вниз, круговые движения плечами. • Подъем рук через стороны вверх и опускание вниз. • Вращение рук в локтевом суставе. • Наклоны туловища из стороны в сторону, вперед – назад. • Упражнение «пружинка» двумя ногами по шестой позиции. • Упражнение «пружинка» попеременно каждой ногой. • Подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по шестой позиции.			самостоятельной работы
35	Контроль	<p>Основная часть урока. Сидя на коврике:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение сидя (ноги вместе вытянуты вперед, руки на поясе). 2. Поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции. 3. Упражнения для развития подъема стопы. 4. Сгибание и выпрямление ног поочередно и вместе на воздух вперед по первой прямой позиции. 5. Наклониться вперед, потянуться животом к коленям, руки на щиколотках; выпрямиться; руки отвести назад, приподнять корпус на руках (спина прямая). 6. Наклоны корпуса к ногам по первой прямой позиции (складочка). 7. Исходное положение сидя, «лягушка». 8. Наклоны вперед. 9. Исходное положение сидя, ноги разведены в стороны. 10. Наклоны корпуса в стороны к ногам и вперед, 	1	2 каб.	ИТОГОВЫЙ ЭКЗАМЕН

		<p>животом на пол. Лёжа на животе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение лежа на животе. 2. Приведение ног в положение первой выворотной позиции («русалочка») 3. Потянуть сначала одну ногу в сторону, затем другую. 4. «Лягушка» на животе. 5. Приподниматься на руках, прогибаясь назад («колечко»). 6. Двумя руками потянуть обе ноги вверх («корзиночка»). 7. Покачаться вперёд-назад («качалочка»). 8. «Лодочка», упражнения на укрепление мышц спины. <p>Лёжа на спине:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение лежа на спине. 2. Приведение ног в положение первой выворотной позиции. 3. «Лягушка» лежа на спине. 4. Медленный подъем ног на 45 градусов, опускание вытянутых ног (отдельно каждой), затем двух вместе по первой прямой позиции. 5. Напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по прямой позиции («уголок»). 6. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик». 7. Упражнение «берёзка». 8. В положении «березка» ноги прямые в коленях опустить за голову, пальцами коснуться пола. 9. В положении «березка» ноги согнуть и поставить колени на пол («улитка»). 10. Мостик из положения лежа. <p>Стоя на коленках:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение стоя на коленях. 2. Руки за спиной лопатки соединить («снегирь»). 3. Сесть слева от пяток, встать на колени, сесть справа от пяток, встать. 			
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

		4. Поставить колени на ширину плеч, сесть и лечь спиной на пол («бабочка»).			
		5. Шпагаты. Заключительная часть урока 1. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону 2. Перескоки с ноги на ногу и в продвижении с положением стопы на шиколотке, затем у колена 3. Медленное поднятие рук вперед-вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.			
3 год обучения					
1-10	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заключительная часть урока.	Подготовительная часть урока Разминка по кругу 1, 2 года обучения. Разминка на середине класса: голова, плечи, руки.	10	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
11-17	Подготовка к зачёту.	Основная часть урока. Сидя на коврик: Поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, работа на силу ног, складочка, лягушка	7	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
18-30	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заключительная часть урока.	Лёжа на животе: «русалочка», «лягушка» на животе, («колечко»), («корзиночка»), («качалочка»), «лодочка», упражнения на укрепление мышц спины.	12	2 каб.	ЗАЧЁТ
31-34	Подготовка к выпускному экзамену, подготовка к конкурсам.	Лёжа на спине: «уголок», «калачик», «берёзка», улитка, Мостик из положения лежа. Стоя на коленках: «снегирь», «бабочка», Шпагаты.	5	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
35	Контроль		1	2 каб.	ИТОГОВЫЙ ЭКЗАМЕН
4 год обучения					
1-10	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заключительная часть урока.	Подготовительная часть урока Разминка по кругу 3 года обучения. Разминка на середине класса: голова, плечи, руки.	10	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
11-17	Подготовка к зачёту.	Основная часть урока. Сидя на коврик: Поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, работа на силу ног, складочка, лягушка, бабочка	7	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
18-30	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заключительная часть урока.	Лёжа на животе: «русалочка», «лягушка» на животе, («колечко»),	12	2 каб.	ЗАЧЁТ

31-34	Подготовка к выпускному экзамену, подготовка к конкурсам.	(«корзиночка»), («качалочка»), «лодочка», упражнения на укрепление мышц спины, стойка на предплечьях.	5	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
35	Контроль	Лёжа на спине: «уголок», «калачик», «берёзка», улитка», Мостик из положения лежа, стойка на лопатках, Шпагаты с прогибом спины назад, канат	1	2 каб.	ИТОГОВЫЙ ЭКЗАМЕН
5 год обучения					
1-10	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заключительная часть урока.	Подготовительная часть урока Разминка по кругу 4 года обучения. Работа силу мышц ног, рук, спины, пресса.	10	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
11-17	Подготовка к зачёту.	Разминка на середине класса: голова, плечи, руки. Основная часть урока. Сидя на коврик:	7	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
18-30	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заключительная часть урока.	Поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, работа на силу ног, складочка, лягушка, бабочка Лёжа на животе:	12	2 каб.	ЗАЧЁТ
31-34	Подготовка к выпускному экзамену, подготовка к конкурсам.	«русалочка», «лягушка» на животе, («колечко»), («корзиночка»), («качалочка»), «лодочка», упражнения на укрепление мышц спины, стойка на предплечьях.	5	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
35	Контроль	Лёжа на спине: «уголок», «калачик», «берёзка», улитка», Мостик из положения лежа, стойка на лопатках, Шпагаты с прогибом спины назад с опорой на гимнастическую скамью канат с опорой.	1	2 каб.	ИТОГОВЫЙ ЭКЗАМЕН

2.2. Учебно-тематический план (1-7 год обучения). Срок реализации – 7 лет.

№ занятия	Тема занятия	Содержание	Количество часов (практич.)	Место проведения	Форма контроля
1 год обучения					
1-10	Первая часть урока (подготовительная): - вход учащихся в зал (марш); - построение детей по линиям; - поклон педагогу;	Подготовительная часть урока Разминка по кругу. 1. Танцевальный шаг с носка 2. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями 3. Шаги на пятках 4. Шаги на	10	2 каб.	Контроль самостоятельной работы

	<p>- разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног). Вторая часть урока (основная):</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение тренировочных упражнений на середине зала; - портерная гимнастика, растяжка (на ковриках) <p>Третья часть урока (заключительная):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление пройденного материала в игре; - построение для выхода из зала; - поклон педагогу; - выход из зала (марш). 	<p>внутренней и внешней стороне стопы. 5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении 6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы. Разминка по диагоналям. 1. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении 2. Бег с выбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении 3. Боковой галоп. 4. Подскоки. Разминка на середине класса.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наклоны головы вправо-влево, вперед-назад, по кругу. 			
11-17	Подготовка к зачёту.		7	2 каб.	ЗАЧЁТ
18-30	<p>Первая часть урока (подготовительная):</p> <ul style="list-style-type: none"> - вход учащихся в зал (марш); - построение детей по линиям; - поклон педагогу; <p>- разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног). Вторая часть урока (основная):</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение тренировочных упражнений на середине зала; - портерная гимнастика, растяжка (на ковриках) <p>Третья часть урока (заключительная):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление пройденного материала в игре; - построение для выхода из зала; - поклон педагогу; - выход из зала (марш). 	<ul style="list-style-type: none"> • Плечи вверх-вниз, круговые движения плечами. • Подъем рук через стороны вверх и опускание вниз. • Вращение рук в локтевом суставе. • Наклоны туловища из стороны в сторону, вперед – назад. • Упражнение «пружинка» двумя ногами по шестой позиции. • Упражнение «пружинка» попеременно каждой ногой. • Подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по шестой позиции. <p>Основная часть урока. Сидя на коврике:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение сидя (ноги вместе вытянуты вперед, руки на поясе). 2. Поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции. 	12	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
31-34	Подготовка к академическому экзамену.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнения для развития подъема стопы. 4. Сгибание и выпрямление ног поочередно и вместе на воздух вперед по первой прямой позиции. 	5	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
35	Контроль.	<ol style="list-style-type: none"> 5. Наклониться вперед, потянуться животом к коленям, руки на щиколотках; выпрямиться; руки отвести назад, приподнять корпус на руках (спина прямая). 6. Наклоны корпуса к ногам 	1	2 каб.	Экзамен

		<p>по первой прямой позиции (складочка).</p> <p>7. Исходное положение сидя, «лягушка».</p> <p>8. Наклоны вперед.</p> <p>9. Исходное положение сидя, ноги разведены в стороны.</p> <p>10. Наклоны корпуса в стороны к ногам и вперед, животом на пол.</p> <p>Лёжа на животе:</p> <p>1. Исходное положение лежа на животе.</p> <p>2. Приведение ног в положение первой выворотной позиции («фрусалочка»)</p> <p>3. Потянуть сначала одну ногу в сторону, затем другую.</p> <p>4. «Лягушка» на животе.</p> <p>5. Приподниматься на руках, прогибаясь назад («колечко»).</p> <p>6. Двумя руками потянуть обе ноги вверх («корзиночка»).</p> <p>7. Покачаться вперед-назад («качалочка»).</p> <p>8. «Лодочка», упражнения на укрепление мышц спины.</p> <p>Лёжа на спине:</p> <p>1. Исходное положение лежа на спине.</p> <p>2. Приведение ног в положение первой выворотной позиции.</p> <p>3. «Лягушка» лежа на спине.</p> <p>4. Медленный подъем ног на 45 градусов, опускание вытянутых ног (отдельно каждой), затем двух вместе по первой прямой позиции.</p> <p>5. Напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по прямой позиции («уголок»).</p> <p>6. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».</p> <p>7. Упражнение «берёзка».</p> <p>8. В положении «берёзка» ноги прямые в коленях опустить за голову, пальцами коснуться пола.</p> <p>9. В положении «берёзка» ноги согнуть и поставить колени на пол («улитка»).</p> <p>10. Мостик из положения</p>			
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

		<p>лежа.</p> <p>Стоя на коленках:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение стоя на коленях. 2. Руки за спиной лопатки соединить («снегирь»). 3. Сесть слева от пяток, встать на колени, сесть справа от пяток, встать. 4. Поставить колени на ширину плеч, сесть и лечь спиной на пол («бабочка»). 5. Шпагаты. <p>Заключительная часть урока</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону 2. Перескоки с ноги на ногу и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена 3. Медленное поднятие рук вперед-вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону 			
2 год обучения					
1-10	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заключительная часть урока.	Подготовительная часть урока Разминка по кругу. 1. Танцевальный шаг с носка 2. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями	10	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
11-17	Подготовка к зачёту.	3. Шаги на пятках 4. Шаги на внутренней и внешней стороне стопы.	7	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
18-30	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заключительная часть урока.	5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении 6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы. Разминка по диагоналям.	12	2 каб.	ЗАЧЁТ
31-34	Подготовка к выпускному экзамену, подготовка к конкурсам.	1. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении 2. Бег с выбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении	5	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
35	Контроль	3. Боковой галоп. 4. Подскоки. Разминка на середине класса. • Наклоны головы вправо-влево, вперед-назад, по кругу. • Плечи вверх-вниз, круговые движения плечами. • Подъем рук через стороны вверх и опускание вниз. • Вращение рук в локтевом	1	2 каб.	ИТОГОВЫЙ ЭКЗАМЕН

		<p>суставе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наклоны туловища из стороны в сторону, вперед – назад. • Упражнение «пружинка» двумя ногами по шестой позиции. • Упражнение «пружинка» попеременно каждой ногой. • Подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по шестой позиции. <p>Основная часть урока. Сидя на коврик:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение сидя (ноги вместе вытянуты вперед, руки на поясе). 2. Поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции. 3. Упражнения для развития подъема стопы. 4. Сгибание и выпрямление ног поочередно и вместе на воздух вперед по первой прямой позиции. 5. Наклониться вперед, потянуться животом к коленям, руки на щиколотках; выпрямиться; руки отвести назад, приподнять корпус на руках (спина прямая). 6. Наклоны корпуса к ногам по первой прямой позиции (складочка). 7. Исходное положение сидя, «лягушка». 8. Наклоны вперед. 9. Исходное положение сидя, ноги разведены в стороны. 10. Наклоны корпуса в стороны к ногам и вперед, животом на пол. <p>Лёжа на животе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение лежа на животе. 2. Приведение ног в положение первой выворотной позиции («фусалочка») 3. Потянуть сначала одну ногу в сторону, затем другую. 4. «Лягушка» на животе. 5. Приподниматься на руках, прогибаясь назад («колечко»). 6. Двумя руками потянуть обе ноги вверх 			
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

		<p>(«корзиночка»).</p> <p>7. Покачаться вперёд-назад («качалочка»).</p> <p>8. «Лодочка», упражнения на укрепление мышц спины. Лёжа на спине:</p> <p>1. Исходное положение лежа на спине.</p> <p>2. Приведение ног в положение первой выворотной позиции.</p> <p>3. «Лягушка» лежа на спине.</p> <p>4. Медленный подъем ног на 45 градусов, опускание вытянутых ног (отдельно каждой), затем двух вместе по первой прямой позиции.</p> <p>5. Напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по прямой позиции («уголок»).</p> <p>6. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».</p> <p>7. Упражнение «берёзка».</p> <p>8. В положении «берёзка» ноги прямые в коленях опустить за голову, пальцами коснуться пола.</p> <p>9. В положении «берёзка» ноги согнуть и поставить колени на пол («улитка»).</p> <p>10. Мостик из положения лежа.</p> <p>Стоя на коленках:</p> <p>1. Исходное положение стоя на коленях.</p> <p>2. Руки за спиной лопатки соединить («снегирь»).</p> <p>3. Сесть слева от пяток, встать на колени, сесть справа от пяток, встать.</p> <p>4. Поставить колени на ширину плеч, сесть и лечь спиной на пол («бабочка»).</p> <p>5. Шагаты.</p> <p>Заключительная часть урока</p> <p>1. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону</p> <p>2. Перескоки с ноги на ногу и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена</p> <p>3. Медленное поднятие рук вперед-вверх, в сторону-вверх с одновременным</p>			
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

		отведением ноги на носок назад и в сторону.			
3 год обучения					
1-10	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заключительная часть урока.	Подготовительная часть урока Разминка по кругу 1, 2 года обучения. Разминка на середине класса: голова, плечи, руки.	10	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
11-17	Подготовка к зачёту.	Основная часть урока. Сидя на коврике: Поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, работа на силу ног, складочка, лягушка	7	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
18-30	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заключительная часть урока.	Лёжа на животе: «русалочка», «лягушка» на животе, («колечко»), («корзиночка»), («качалочка»), «лодочка», упражнения на укрепление мышц спины.	12	2 каб.	ЗАЧЁТ
31-34	Подготовка к выпускному экзамену, подготовка к конкурсам.	Лёжа на спине: «уголок», «калачик», «берёзка», улитка», Мостик из положения лежа.	5	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
35	Контроль	Стоя на коленках: «снегирь», «бабочка», Шпагаты.	1	2 каб.	ИТОГОВЫЙ ЭКЗАМЕН
4 год обучения					
1-10	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заключительная часть урока.	Подготовительная часть урока Разминка по кругу 3 года обучения. Разминка на середине класса: голова, плечи, руки.	10	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
11-17	Подготовка к зачёту.	Основная часть урока. Сидя на коврике: Поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, работа на силу ног, складочка, лягушка, бабочка	7	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
18-30	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заключительная часть урока.	Лёжа на животе: «русалочка», «лягушка» на животе, («колечко»), («корзиночка»), («качалочка»), «лодочка», упражнения на укрепление мышц спины, стойка на предплечьях.	12	2 каб.	ЗАЧЁТ
31-34	Подготовка к выпускному экзамену, подготовка к конкурсам.	Лёжа на спине: «уголок», «калачик», «берёзка», улитка», Мостик из положения лежа, стойка на лопатках,	5	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
35	Контроль	Шпагаты с прогибом спины назад, канат	1	2 каб.	ИТОГОВЫЙ ЭКЗАМЕН
5 год обучения					
1-10	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса.	Подготовительная часть урока Разминка по кругу 4 года обучения.	10	2 каб.	Контроль самостоятельной работы

	Заключительная часть урока.	Работа силу мышц ног, рук, спины, пресса. Разминка на середине класса: голова, плечи, руки.			
11-17	Подготовка к зачёту.	Основная часть урока. Сидя на коврик: Поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, работа на силу ног, складочка, лягушка, бабочка	7	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
18-30	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заклучительная часть урока.	Лёжа на животе: «русалочка», «лягушка» на животе, («колечко»), («корзиночка»), («качалочка»), «лодочка», упражнения на укрепление мышц спины, стойка на предплечьях.	12	2 каб.	ЗАЧЁТ
31-34	Подготовка к выпускному экзамену, подготовка к конкурсам.	Лёжа на спине: «уголок», «калачик», «берёзка», улитка», Мостик из положения лежа, стойка на лопатках, Шпагаты с прогибом спины назад с опорой на гимнастическую скамью канат с опорой	5	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
35	Контроль		1	2 каб.	ИТОГОВЫЙ ЭКЗАМЕН
6 год обучения					
1-10	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заклучительная часть урока.	Подготовительная часть урока Разминка по кругу: прыжки, подскоки. Работа силу мышц ног, рук, спины, пресса. Разминка на середине класса: голова, плечи, руки.	10	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
11-17	Подготовка к зачёту.	Основная часть урока. Партерная гимнастика:	7	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
18-30	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заклучительная часть урока.	стопы, броски ног в стороны, Бабочка, солнце, Лёжа на животе: «русалочка», «лягушка» на животе, («колечко»), («корзиночка»), («качалочка»), «лодочка», упражнения на укрепление мышц спины, стойка на предплечьях с согнутыми ногами к голове.	12	2 каб.	ЗАЧЁТ
31-34	Подготовка к выпускному экзамену, подготовка к конкурсам.	Лёжа на спине: «уголок», «калачик», «берёзка», улитка», Мостик стоя, стойка на лопатках, Шпагаты с прогибом спины назад с опорой на гимнастическую скамью канат с опорой.	5	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
35	Контроль		1	2 каб.	ИТОГОВЫЙ ЭКЗАМЕН
7 год обучения					
1-10	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заклучительная часть	Подготовительная часть урока Разминка по кругу: прыжки, подскоки. Работа силу мышц ног, рук, спины, пресса.	10	2 каб.	Контроль самостоятельной работы

	урока.	Разминка на середине класса: голова, плечи, руки. Основная часть урока. Партерная гимнастика:			
11-17	Подготовка к зачёту.	стопы, броски ног в стороны, Бабочка, солнце, Лёжа на животе:	7	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
18-30	Подготовительная часть урока. Разминка на середине класса. Заключительная часть урока.	«русалочка», «лягушка» на животе, («колечко»), («корзиночка»), («качалочка»), «лодочка», упражнения на укрепление мышц спины, стойка на предплечьях с согнутыми ногами к голове.	12	2 каб.	ЗАЧЁТ
31-34	Подготовка к выпускному экзамену, подготовка к конкурсам.	Лёжа на спине: «уголок», «калачик», «берёзка», улитка», Мостик стоя, стойка на лопатках, Шагалы с прогибом спины назад с опорой на гимнастическую скамью канат с опорой.	5	2 каб.	Контроль самостоятельной работы
35	Контроль	Гимнастические комплексы.	1	2 каб.	ИТОГОВЫЙ ЭКЗАМЕН

Раздел III. Содержание изучаемого предмета

Виды внеаудиторной работы:

- самостоятельные занятия по подготовке учебной программы;
- подготовка к контрольным урокам, зачетам и экзаменам;
- подготовка к концертным, конкурсным выступлениям;
- посещение учреждений культуры (филармоний, театров, концертных залов, музеев и др.);
- участие учащихся в творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности образовательной организации и др.

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи и объем времени, данное время направлено на освоения учебного материала.

3.1. Содержание изучаемого предмета (1-5 год обучения). Срок реализации – 5 лет.

В первый и второй год обучения гимнастике, когда у ребенка 7-8 лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и мышечный аппарат, упражнения основной части урока исполняются на полу (лежа или сидя). Особое внимание необходимо уделять осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делать, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускоряет выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепляет теоретическое понимание и практическое умение, что положительным образом сказывается на качестве исполнения изучаемого материала.

В практические задачи данного курса входят:

- формирование осанки;
- корректировка физических недостатков строения тела;

- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных; - воспитание психологических качеств личности;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности. Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой.

Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер. Формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела и другие задачи находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного учащегося, от его умений, навыков использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата и др. В процессе обучения учащиеся знакомятся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. На уроках гимнастики осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощенности и комфорта в окружающем мире.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Музыка, является импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить трудоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим предъявляются высокие требования к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

На 3 и 4 году обучения особое внимание уделяется слаженной коллективной деятельности, работе на результат, соблюдение такта и ритма при выполнении упражнений. Дети сами могут находить ошибки и исправляют их, соблюдают правила дыхания, технику безопасности и контролируют величину нагрузки. Формируется культура поведения на сцене.

На 5 году обучения все упражнения выполняют без серьезных ошибок, появляется мышечная память.

3.2. Содержание изучаемого предмета (1-7 год обучения). Срок реализации – 7 лет.

В первый и второй год обучения гимнастике, когда у ребенка 7-8 лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и мышечный аппарат, упражнения основной части урока исполняются на полу (лежа или сидя). Особое внимание необходимо уделять осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делать, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускоряет выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепляет теоретическое понимание и практическое умение, что положительным образом сказывается на качестве исполнения изучаемого материала.

В практические задачи данного курса входят:

- формирование осанки;
- корректировка физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных;
- воспитание психологических качеств личности;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой.

Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер. Формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела и другие задачи находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного учащегося, от его умений, навыков использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата и др. В процессе обучения учащиеся знакомятся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. На уроках гимнастики осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощенности и комфорта в окружающем мире.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Музыка, является импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить трудоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим предъявляются высокие требования к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

На 3 и 4 году обучения особое внимание уделяется слаженной коллективной деятельности, работе на результат, соблюдение такта и ритма при выполнении упражнений. Дети сами могут находить ошибки и исправляют их, соблюдают правила дыхания, технику безопасности и контролируют величину нагрузки. Формируется культура поведения на сцене.

На 5 году обучения все упражнения выполняют без серьезных ошибок, появляется мышечная память.

На 6 и 7 году обучения формируется постоянный интерес к занятиям, легкость исполнения комбинаций на сцене.

Объём теоретических знаний и практических умений и навыков

По окончании 1 года учащиеся должны владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях с мячом, обручем, скакалкой и др.;

Уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;
- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;

По окончании 2 года учащиеся должны владеть:

- приёмами вращения;
- силой своих мышц ног, быть выносливыми и сообразительными.

Уметь:

- координировать движения в упражнениях на полупальцах;
- показать правильную осанку, танцевальную манеру;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений.

По окончании 3 года учащиеся должны уметь:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, уважение к сверстникам и учителю, внимательность и упорство к поставленным целям;
- формировать установку на здоровый образ жизни;
- работать на результат;
- взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- работать над ошибками
- соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений.

По окончании 4 года учащиеся должны уметь:

- составлять комплексы упражнений для координации и гибкости;
- держать осанку при различных положениях, ходьбе и беге;
- находить ошибки и исправлять их;
- соблюдать правила дыхания, техники безопасности и контролируют величину нагрузки.

По окончании 5 года учащиеся должны уметь:

- составлять программу выступления;
- выполнять без серьезных ошибок танцевальные комбинации и гимнастические комплексы под музыкальное сопровождение;
- исправлять и видеть ошибки самостоятельно;
- соблюдать правила дыхания, техники безопасности и контролируют величину нагрузки;

По окончании 6 года учащиеся должны уметь:

- чувствовать характер музыки и в соответствии с этим осознанно и ярко передавать настроение и эмоции;
- выполнять без серьезных ошибок танцевальные комбинации и гимнастические комплексы под музыкальное сопровождение;
- легко и без стеснения импровизировать;
- исправлять и видеть ошибки самостоятельно;
- активно и результативно участвовать в концертно-конкурсной деятельности

По окончании 7 года учащиеся должны уметь:

- составлять программу выступления;
- демонстрировать свой приобретенный опыт другим ученикам;
- выполнять без серьезных ошибок танцевальные комбинации и гимнастические комплексы под музыкальное сопровождение;
- исправлять и видеть ошибки самостоятельно;
- активно и результативно участвовать в концертно-конкурсной деятельности

Требования по программе Текущий и промежуточный контроль

На уроках «Гимнастики» необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение традиционных уроков, практических занятий.

Умения учащихся определяются в соответствии с практическими пунктами программы.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- опрос
- контрольный урок
- зачёт
- экзамен в конце года

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти.

Методические рекомендации

Методы и формы работы. Основными методами работы преподавателя являются показ движений и словесное объяснение. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе СЛОВО несёт самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач младших классов.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Формы работы:

- урок (практические занятия);
- практические индивидуальные занятия;
- беседа и рассказ о творчестве гимнасток (в качестве дополнительной информации, обзорно);
- просмотр видеозаписей;
- прослушивание музыкальных отрывков из выступлений гимнасток на чемпионате;
- посещение тренировок (если получится) гимнасток в спорткомплексе «Динамо»;

Яркими диагностиками качества урока становятся:

- увлечённость ребёнка общением с художественным, хореографическим, музыкальным произведением;
- появление потребности высказать своё мнение, суждение по поводу увиденного или услышанного, вступить в диалог с другими детьми.

Принципы программы. Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

Основные принципы:

- вариативность программ (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);
- содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному»;
- программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала;
- программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, модулирования ситуации успеха.

Формы организации учебного процесса. Урок – традиционная форма организации учебного процесса. Но возможно использование нетрадиционных форм: концерт перед родителями. При проведении уроков по гимнастике, необходимо руководствоваться следующими моментами:

- Постепенное увеличение физической нагрузки;
- Чередование темпа нагрузки;
- Равномерность нагрузки на обе ноги;
- Свободное дыхание и самочувствие учащихся.

При подготовке к уроку необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности класса, как исполнительского коллектива;

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал, ввести его в различные комбинации;
- определить музыкальный материал, его размер, характер;

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей.

На практических занятиях очень важно:

- переводить на русский язык иностранные термины;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- равномерно распределять физическую нагрузку и чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок по гимнастике делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой

частей урока и движений, амплитудой и темпом. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать, что и как делать, зачем делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения.

Музыкальное оформление урока гимнастики: танец органически связан с музыкой. Предмет «Гимнастика» является необходимым сопутствующим танцу предметом. Без музыки немислимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать и понимать музыку. Правильно подобранный материал должен помогать осваивать материал, соответствуя его характеру, рисунку, темпу. Для тренажных упражнений желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, чтобы основное внимание учащихся было бы направлено на движение. На первоначальном этапе обучения необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком, позднее его можно разнообразить.

В каждом классе в зависимости от возрастной категории и подготовленности группы музыкальное сопровождение урока различно: по темпу, ритмическому рисунку, динамической окраске. Музыка несёт функцию организатора, устанавливая единый для всех ритм, темп. Но на этом её влияние не заканчивается, возможности воздействия музыки на детей гораздо шире и объёмнее. Музыка, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость, художественную окраску и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

Техника безопасности. При выполнении упражнений на растяжку, гибкость, акробатические элементы необходимо быть предельно осторожным. Все упражнения только под наблюдением преподавателя. В случае болевых ощущений необходимо сообщить об этом преподавателю. Каждый ученик должен предоставить справку о состоянии здоровья.

Раздел IV. Формы и методы контроля, система оценок

4.1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества знаний, умений, навыков применяется при проведении всех видов контроля:

- текущего контроля успеваемости;
- промежуточной аттестации учащихся.

Вид контроля	Задачи	Формы
<i>Текущий контроль</i>	- поддержание учебной дисциплины, - выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, - повышение уровня освоения текущего учебного материала. Текущий контроль осуществляется	контрольные уроки, академические концерты, отчетные концерты, контроль

	преподавателем по специальности регулярно (с периодичностью не более чем через два, три урока) в рамках расписания занятий и предлагает использование различной системы оценок. Результаты текущего контроля учитываются при выставлении четвертных, полугодовых, годовых оценок.	самостоятельной работы
<i>Промежуточная аттестация</i>	определение успешности развития учащегося и усвоения им программы на определенном этапе обучения	зачеты (показ части программы), академические концерты, переводные зачеты, экзамены

4.2. Критерии оценок

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, включающие методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения, навыки. По итогам исполнения выставляются оценки по пятибалльной шкале.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	предусматривает исполнение программы, соответствующей году обучения, наизусть, выразительно, ритмические навыки соответствует темпо-ритму музыкальных произведений, гимнастические умения и навыки на высоком уровне.
4 («хорошо»)	программа соответствует году обучения, грамотное исполнение с наличием мелких технических недочетов, недостаточно убедительное ритмическое донесение образа исполняемого произведения, гимнастические навыки развиты на хорошем уровне.
3 («удовлетворительно»)	программа не соответствует году обучения, при исполнении обнаружено плохое знание материала, характер произведения не выявлен, ритмические навыки развиты слабо, гимнастические умения и навыки развиты слабо.
2 («неудовлетворительно»)	слабое владение техническими навыками, подразумевающее плохую посещаемость занятий и слабую самостоятельную работу.
«зачет» (без оценки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

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 и точно оценить выступление учащегося.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитываются следующие параметры:

1. Оценка годовой работы учащегося.
2. Оценки за академические концерты, зачеты или экзамены.
3. Другие выступления учащегося в течение учебного года.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений, навыков и степень готовности выпускников к возможному продолжению профессионального образования в области музыкального искусства.

Оценки выставляются по окончании четвертей и полугодий учебного года.

Раздел V. Список литературы

5.1. Список учебных пособий

1. Селиванов физическая культура и массаж. – М.: Медицина, 1987.
2. Бирюков. – М., 1988.
3. Васичкин массажа. – Л., 1986.
4. Дубровский физическая культура. – М., 1998.
5. Анатомия человека: Учебное пособие / и др. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006.
6. Анатомия. – М.: Медицина, 1966.
7. Доннер К. Тайны анатомии. – М., 1988.
8. Рабинович анатомия. – М.: Высшая школа, 1978.
9. Игровой стретчинг. – СПб., 1993.
10. Теория и методика преподавания игрового стретчинга. – СПб., 1998.
11. Джозеф Хавилер. Танцор и врач. – Цюрих, 1995.
12. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб., 2006.
13. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб., 2006.
14. Мария Путкисто. Стретчинг. – София, 2004.

5.2. Список методической литературы

1. Вихрева Н.В. Партерная гимнастика. М. МГАХ, 2007
2. Руднева С., Фиш Э. Ритмика, Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья – М.: ВАКО, 2004.
4. Зазюна И.А. Основы педагогического мастерства.– М., 1989.
5. Киреева Л.Г. Организация предметно-развивающей среды. – Волгоград: Учитель, 2007.
6. Лисицкая Т.Л. Хореография и танец.– М., 1988.
7. Степаненкова Н.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М.:20

Словарь гимнастики

ЭЛЕМЕНТ — кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

СОЕДИНЕНИЕ — совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов, при этом выполнение элемента в соединении качественно отличается от его изолированного выполнения.

КОМБИНАЦИЯ — совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным (вскок, запрыгивание) и конечным (как правило, соскок) элементами.

Характеристики движений.

ОДНОИМЕННЫЕ — движения, совпадающие: по направлению со стороной конечности — правой вправо или левой влево; с одноименным поворотом — это движение вправо с поворотом направо или влево с поворотом налево.

РАЗНОИМЕННЫЕ — движения, противоположные: по направлению стороне конечности — правой влево или левой вправо; с разноименным поворотом — это движение влево с поворотом направо или вправо с поворотом налево.

ПООЧЕРЕДНЫЕ — движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ — движения, выполняющиеся одно за другим с отставанием второй конечности на часть (обычно половину) амплитуды.

ОДНОВРЕМЕННЫЕ — движения, выполняющиеся конечностями в одно и то же время, могут быть как симметричными, так и асимметричными. Остальные вышеописанные виды движений могут быть только асимметричными.

Группы элементов.

УПОРЫ ПРОСТЫЕ — выполняются опорой только руками.

УПОРЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются: с дополнительной опорой, кроме рук (чаще ногами); с захватом только одной частью тела — руками (рукой), согнутыми ногами, носками.

ВИСЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются с дополнительной, кроме захвата руками, опорой.

ПРЫЖКИ ПРОСТЫЕ — выполняются полетом после отталкивания ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.

ПРЫЖКИ ОПОРНЫЕ — выполняются с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.

Примечание: определения упоров, висов, прыжков см. в разделе основных терминов.

БЕГ* — передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. В художественной гимнастике различают следующие виды бега (указаны отличия от одноименных видов шага — см. Шаг: мягкий — с безопорной фазой и более эластично; перекатный — с безопорной фазой и более эластично; пружинный — состоит из ряда подскоков с поочередными толчками ног; в фазе полета тело выпрямлено, ноги прямые, носки оттянуты; острый — выполняется менее резко, свободная нога выносится вперед быстрым коротким движением и не касается пола носком; высокий — маховое движение бедра при сгибании ноги вперед и фаза полета. **ВИС*** — положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

* «Звездочка» рядом с основным термином указывает на то, что данный термин обозначает конкретный элемент не только в сочетании с дополнительным термином, но и сам по себе

ВОЛНА — целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (рука)

ВСКОК — прыжок на снаряд с указанием положения, в которое он выполняется.

ВХОД — из упора (в том числе стоя) переход с поворотом кругом в упор на ручках коня.

ВЫКРУТ — переход из виса спереди в вис сзади или наоборот, выполняемый вращением в плечевых суставах.

ВЫХОД — из упора на ручках (в том числе стоя, хватом за ручки) переход с поворотом кругом в упор на теле и ручке.

ГРУППИРОВКА — положение согнувшись с захватом согнутых ног; разновидности: Г. сидя, Г. лежа, Г. в приседе, широкая Г.

ДВИЖЕНИЕ ПРУЖИННОЕ — выполняется из и. п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением, как бы сжимая пружину; аналогично руки разгибаются; целостное пружинное движение выполняется с дополнительным сгибанием ног и туловища до приседа. **КАЧ** — колебательное движение гимнаста вместе со снарядом. **КРУГ** — а) движение руками (рукой) по окружности на 360°; б) движение ногами (ногой) по окружности на 360° путем перемахов над снарядом или полом.

КУВЫРОК — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

КУРБЕТ* - прыжок с рук на ноги.

МАХ — движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении; разновидности махового движения: размахивание — несколько махов, выполняемых попеременно в противоположных на-правлениях; взмах — быстрое движение ног (ногами) в одном направлении с возвращением в и. п.; отмах — махом переход из упора в вис или более низкий упор; перемах — движение ногой или ногами над полом или снарядом.

МОСТ — максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой).

МОСТ* — выполняется опорой двумя руками и двумя ногами. **НАКЛОН** — отведение туловища или головы относительно вертикального положения; разновидности: пружинящий — выполняется несколькими движениями с неполным возвращением в и. п. в промежутках между ними; касаясь — выполняется с касанием пола руками (рукой). **ОБОРОТ** — круговое движение телом вокруг оси снаряда или оси, проходящей через точки хвата, с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками; большой О. выполняется с отведенными от туловища руками вверх или назад и максимальным удалением центра масс от точек хвата.

ОПУСКАНИЕ — спад, выполняемый медленно, силой (см. Спад).

ПЕРЕКАТ — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову; согласно определению Я. в сторону с полным переворачиванием не может называться кувырком (ср. Кувырок).

ПЕРЕВОРОТ — вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой): а) в акробатике различают П. прыжком (толчком двумя ногами, с двумя фазами полета), темповой П. или просто Л. (махом одной,

толчком другой ноги, с одной фазой полета), медленный П. или «перекидка» (без фаз полета); б) на снарядах 77. выполняется через стойку на руках, на плечах, на голове.

ПЕРЕЛЕТ — перемещение с одной стороны снаряда (или с одной жерди) на другую с отпусканьем рук.

ПЕРЕСКОК — а) прыжок через скакалку; б) небольшой прыжок с одной ноги на другую.

ПЕРЕХОД — перемещение вправо или влево с переставлением рук на опоре и выполнением перемаха (или другого элемента).

ПОВОРОТ — движение тела вокруг своей продольной оси; Л. туловища или головы выполняется без изменения положения нижележащих звеньев; полповорота — поворот на 45° в строевых упражнениях; в стойке на руках выполняется П. плечом вперед или назад.

ПОДСКОК — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в указанном направлении.

ПОДЪЕМ — переход в упор из виса или более низкого упора.

ПРИСЕД — положение на согнутых ногах опорой на носках; полу-присед — положение на неполностью согнутых ногах опорой на всю стопу; упор присев — сочетание П. с опорой или касанием пола руками.

ПРЫЖОК — свободный полет после толчка ногами или одной ногой.

РАВНОВЕСИЕ — стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

РОНДАТ — переворот вперед с последовательной опорой руками и поворотом кругом с приземлением на две ноги.

САЛЬТО — безопорное вращательное движение тела после отталкивания или отпускания рук

СЕД — положение сидя без выраженной дополнительной опоры; упор сидя — смешанный упор, сочетающий положение сидя и существенную опору руками.

СКРЕЩЕНИЕ — два одновременных встречных перемаха; разновидности: прямое С. — выполняется в продолжение одноименного перемаха; обратное С. — выполняется в продолжение разноименного перемаха; в обоих случаях описывается предварительный перемах, выполняемый из упора (спереди).

СОСКОК — спрыгивание со снаряда.

СПАД — переход из упора в вис или более низкий упор.

СТОЙКА — а) положение стоя; б) вертикальное положение ногами кверху — с указанием опоры.

УПОР — положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше или на одном уровне с точками опоры.

УПОР — вертикальное положение тела с опорой прямыми, направленными вниз руками

ХВАТ — способ держания за снаряд; перехват — изменение Х.

ШАГ — перемещение путем выставления ноги и перенесения веса на нее; на 777. — означает выставление одной ноги с распределением веса на обе; в художественной гимнастике различают следующие разновидности 777. (движения рук здесь не указываются): мягкий — с носка с коротким перекатом на пятку с легким сгибанием ног без колебаний в вертикальной плоскости; перекатный — с носка, при выносе другой ноги вперед опорная слегка сгибается и пазгибается, пружинный — как перекаточный, но с более выраженным сгибанием и разгибанием ног; острый — с выставлением на носок согнутой ноги, голень которой параллельна опорной голени; выполняется резко, отрывисто; высокий — с высоким подниманием бедра и

разгибанием маховой ноги; приставной — с носка одной ногой и приставлением другой; переменный — сочетание приставного Ш. и обычного; скользящий — скользящим движением выставляемой ноги.

ШПАГАТ* — сед с предельно разведенными ногами; Ш. правой (левой) — указана нога, находящаяся впереди.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ

Основные положения рук

ВПЕРЕД

ВВЕРХ

ВНИЗ (в и. п. не указывается)

НАЗАД (до отказа)

ВПРАВО или ВЛЕВО

В СТОРОНЫ

Дугообразные движения рук и направления их выведения в промежуточные положения

(ДУГАМИ) ВПЕРЕД — см. также правила сокращений

(ДУГАМИ) КВЕРХУ

(ДУГАМИ) КНИЗУ

(ДУГАМИ) НАЗАД

(ДУГАМИ) ВПРАВО или ВЛЕВО

(ДУГАМИ) НАРУЖУ или ВНУТРЬ

ДУГОЙ —

а) движение рукой по окружности более чем на 90° , но менее чем на 360° , начинающееся в указанном направлении и продолжающееся до указанного далее конечного положения;

б) на снаряде — движение, начинающееся спадом, с последующим подъемом из нижней точки.

ВНЕ —

а) положение ноги (ног) с внешней стороны руки (рук);

б) положение снаружи двуосевого снаряда.

ВНУТРИ —

а) положение ноги (ног) между опорными руками;

б) положение гимнаста внутри брусьев или лестницы.

ПРОДОЛЬНО — плечевая ось параллельна оси снаряда.

ПОПЕРЕК — плечевая ось перпендикулярна оси снаряда.

СТОЯ —

а) положение, при котором гимнаст опирается ногами о пол или снаряд, образуя с ним угол более 45° , т. е. вертикальное или ближе к вертикальному;

б) положение ног, близкое к вертикальному (в положениях: упор стоя согнувшись, упор стоя ноги врозь).

ЛЕЖА — положение, при котором гимнаст находится в горизонтальном состоянии или ближе к горизонтальному.

СИДЯ — положение, при котором гимнаст использует опору тазом или задней поверхностью бедра (бедер).

СПЕРЕДИ — лицом или передней поверхностью туловища к удерживаемому снаряду или опоре.

СЗАДИ — спиной к удерживаемому снаряду или опоре.

БОКОМ — указываемым (левым или правым) боком к снаряду или опоре.

ПРОГНУВШИСЬ — прямое туловище, слегка отведенные назад плечи, прямые ноги, приподнятая голова (не указывается, если это предусмотрено техникой исполнения).

СОГНУВШИСЬ — тело согнуто в тазобедренных суставах почти максимально.

УГЛОМ — прямые ноги образуют с туловищем прямой угол.

ВЫСОКИМ УГЛОМ - прямые ноги максимально приведены к туловищу и находятся в положении, близком к вертикальному.

С ЗАХВАТОМ — прямые ноги максимально приведены к туловищу с удержанием рук ногами.

МАХОМ — выполняется за счет инерции движения гимнаста.

СИЛОЙ — выполняется медленно, за счет мышечных усилий гимнаста.

РАЗГИБОМ — выполняется за счет ускоренного разгибания в тазобедренных суставах.

ПЕРЕВОРОТОМ — выполняется с переворачиванием через голову (назад; если вперед, то это оговаривается).

ОДНОЙ, ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ (устар. «верхом») —

а) положение ноги врозь, одна (указываемая) нога впереди;

б) подъем в положение ноги врозь одной.

НА ОДНОЙ, НА ПРАВОЙ, НА ЛЕВОЙ (устар. «завесом»):

а) с опорой согнутой (указываемой.) ногой;

б) подъем, выполняемый опорой на указываемую согнутую ногу (в положение ноги врозь одной).

ДВУМЯ (устар. «вперед») — характеристика подъема, выполняемого на перекладине перемахом обеими ногами и разгибом в упор сзади.

ВРОЗЬ (стойка ноги врозь) — ноги в стойке расставлены на шаг (разг. «ноги на ширине плеч»).

УЗКАЯ (стойка ноги врозь) — ноги расставлены в стойке вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь.

ШИРОКАЯ (стойка ноги врозь) — ноги в стойке широко разведены в стороны.

Источник: <http://niv.ru/doc/sport/slovar/slovar-gimnastiki.htm>

Пронумеровано и пронумеровано
33 911 111 111 111
Директор С.А. Зиновьева

