

Менделеевск
2019-2020 учебный год

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по учебной дисциплине **«Гимнастика»**, для хореографических классов эстетического отделения составлена в соответствии с требованиями к дополнительному образованию, Учебного плана МБУ ДО «ДШИ» г. Менделеевска, на основе примерной образовательной программы для хореографических классов ДШИ «Хореография» (составитель В.П.Сердюков, 1981)

Содержание

1.Пояснительная записка

Цель программы

Задачи программы

Место курса среди других дисциплин учебного плана

Объем дисциплины по видам учебной программы

Материально-техническое обеспечение дисциплины

2. Содержание учебной дисциплины

Учебно-методическая карта дисциплины

Содержание разделов дисциплины

Теоретический раздел

Практический раздел

Самостоятельная работа

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Обучающийся должен знать

Обучающийся должен уметь

Обучающийся должен владеть навыками

4.Содержание текущего, промежуточного и итогового контроля

5.Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Методическая литература педагога

Литература для обучающихся

Литература для родителей

1.Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств».

Гимнастика– это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

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.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Актуальность

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

1.1.Цель программы

Формирование и развитие двигательного аппарата ребенка для успешного обучения хореографическому искусству

1.2. Задачи программы

Образовательные:

1. Обогащить словарный запас учащихся в области специальных знаний
2. Обучить приемам правильного дыхания
3. Изучить содержание и элементы дисциплины «Гимнастика»

Развивающие:

1. Формировать у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы
2. Развивать устойчивость и координацию движений
- 3.Вырабатывать выворотность и гибкость

Воспитательные:

1. Прививать любовь и интерес к танцу
2. Воспитывать силу воли, самостоятельность, уверенность в себе и в своих силах, стремление доводить начатое дело до конца.
3. Формировать трудолюбие, терпение, навыков общения в коллективе.

1.3 Место курса среди других дисциплин

Данная рабочая программа предназначена для учащихся 1-4 хореографических классов эстетического отделения ДШИ, в которых обучаются дети в возрасте 7-10 лет. Учебная дисциплина «Гимнастика» является специальностью в хореографических классах и в рамках образовательного процесса она взаимодействует с такими предметами, как классический танец, народно-сценический танец, актерское мастерство, слушание музыки.

1.4 Объем дисциплины по видам учебной программы

Обучение учебной дисциплине «Гимнастика» проводится согласно учебному плану со 1- 4 кл.

С 1 по 4 класс предусмотрено по 1 академическому часу в неделю.

1.5 Материально-технических обеспечение дисциплины «Гимнастика»

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

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, гимнастическими ковриками, спортивными матами, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент, эспандер, мяч, скакалка.

2.Содержание учебной дисциплины

2.1.Учебно-методическая карта дисциплины

1 класс

№	Тема	Кол-во часов
1 четверть – 9 часов		
1	Вводный урок	1
2	Разогрев в движении по кругу	0,30
3	Последовательный разогрев в статике	0,30
4	Упражнения на правильное дыхание	1
5	Стрейчинг	3
6	Упражнения на развитие гибкости	2
7	Контрольный урок	1
2 четверть – 8 часов		
1	Разогрев в движении по кругу	0,30
2	Последовательный разогрев в статике	0,30
3	Упражнения на правильное дыхание	1
4	Упражнения с мячом	1
5	Стрейчинг	2
6	Комплекс упражнений на гибкость спины	2
7	Контрольный урок	1
3 четверть – 10 часов		
1	Последовательный разогрев в статике	0,30
2	Упражнения на правильное дыхание	1
3	Упражнения с мячом	1
4	Упражнения на равновесие	0,30
5	Стрейчинг	3
6	Комплекс упражнений на гибкость спины	3
7	Контрольный урок	1
4 четверть – 9 часов		
1	Последовательный разогрев в статике	0,30
2	Упражнения на правильное дыхание	1
3	Упражнения с мячом	1
4	Упражнения на равновесие	0,30
5	Стрейчинг	2
6	Комплекс упражнений на гибкость спины	3
7	Контрольный урок	1

2класс

№	Тема	Кол-во часов
1 четверть – 9 часов		
1.	Вводный урок	1
2.	Последовательный разогрев в статике	0,30
3.	Упражнения со скакалкой	0,30
4.	Упражнения на координацию	1
5.	Стрейчинг	2
6.	Партерная гимнастика	2
7.	Упражнения акробатической гимнастики	1
8	Контрольный урок	1
2 четверть – 8 часов		
1	Последовательный разогрев в статике	0,30
2	Упражнения со скакалкой	0,30
3	Упражнения на координацию	1
4	Стрейчинг	2
5	Партерная гимнастика	2
6	Упражнения акробатической гимнастики	1
7	Контрольный урок	1
3 четверть – 10 часов		
1	Последовательный разогрев в статике	0,30
2	Упражнения со скакалкой	0,30
3	Упражнения на координацию	1
4	Стрейчинг	3
5	Партерная гимнастика	3
6	Упражнения акробатической гимнастики	1
7	Контрольный урок.	1
4 четверть – 9 часов		
1	Последовательный разогрев в статике	0,30
2	Упражнения со скакалкой	0,30
3	Упражнения с мячом в паре	1
4	Стрейчинг	3
5	Партерная гимнастика	2
6	Упражнения акробатической гимнастики	1
7	Контрольный урок.	1

3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1 четверть – 9 часов		
1	Вводный урок	1
2	Разогрев на середине класса	0,30
3	Allegro	0,30
4	Упражнения на координацию	1
5	Стрейчинг с эспандером	1
6	Упражнения на гибкость с использованием эспандера	2
7	Упражнения акробатической гимнастики	2
8	Контрольный урок	1
2 четверть – 8 часов		
1	Разогрев на середине класса	1
2	Allegro	1
3	Стрейчинг с эспандером	1
4	Упражнения на гибкость с использованием эспандера	1
5	Упражнения акробатической гимнастики	3
6	Контрольный урок	1
3 четверть – 10 часов		
1	Разогрев на середине класса	1
2	Allegro	1
3	Парный стрейчинг	3
4	Партерная гимнастика с партнером	2
5	Упражнения акробатической гимнастики	2
6	Контрольный урок.	1
4 четверть – 9 часов		
1	Разогрев на середине класса	1
2	Allegro	1
3	Парный стрейчинг	2
4	Партерная гимнастика с партнером	2
5	Упражнения акробатической гимнастики	2
6	Контрольный урок	1

4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1 четверть – 9 часов		
1.	Вводный урок	1
2.	Разогрев на середине класса	1
3.	Allegro	1
4.	Стрейтчинг в отрицание	2
5.	Партерная гимнастика	1
6.	Упражнения акробатической гимнастики	2
7.	Контрольный урок	1
2 четверть - 8 часов		
1	Разогрев на середине класса	1
2	Allegro	1
3	Стрейтчинг в отрицание	1
4	Партерная гимнастика	2
5	Упражнения акробатической гимнастики	2
6	Контрольный урок.	1
3 четверть – 10 часов		
	Разогрев на середине класса	1
	Allegro	1
	Стрейтчинг в отрицание	2
	Партерная гимнастика	2
	Упражнения акробатической гимнастики	3
	Контрольный урок.	1
4 четверть – 9 часов		
	Разогрев на середине класса	1
	Allegro	1
	Стрейтчинг в отрицание	2
	Партерная гимнастика	2
	Упражнения акробатической гимнастики	2
	Контрольный урок.	1

2.2.Содержание разделов дисциплины

Теоретический раздел

1 класс

Основной задачей 1 класса является знакомство учащихся с анатомией человека, системой дыхания, развития общей физической подготовки. Все элементы изучаются лежа или сидя на гимнастических ковриках.

2 класс

Основной задачей 2 класса является развитие сознательного управления своим телом и овладение первоначальными навыками координации движений, исправление отдельных недостатков в физическом строении тела и развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации)

3 класс

В 3 класс продолжается развитие физических данных, развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемой ноги. Добавляются элементы акробатики для развития выносливости и силы корпуса.

4 класс

В 4 классе продолжается развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа выполняемых движений.

Практический раздел

Тема «Вводное занятие»

Знакомство с дисциплиной «Гимнастика». Знакомство с анатомией человека. Вводный инструктаж по технике безопасности. Вводный инструктаж по противопожарной безопасности. Вводный инструктаж по безопасности выполнения гимнастических и акробатических упражнений.

Тема «Разогрев в движении по - кругу»

Исполнение упражнений для разогрева по кругу:

- шаги на полу пальцах
- шаги на пяточках
- бег с откидыванием ноги от колена назад
- боковой галоп
- подскоки
- перескоки в продвижении

Тема «Последовательный разогрев в статике»

Исполнение упражнений на разогрев мышц на середине зала:

- круговые движения и наклоны головы,
- круговые движения плеч
- вращения руки от плеча
- повороты и наклоны корпуса от талии
- вращательные движения бедром

Тема «Упражнения на правильное дыхание»

Выполнение упражнений на правильное дыхание по системе Стрельниковой:

- «Ладони»
- «Погончики»
- «Насос»

- «кошка»
- «Обними плечи»
- «Большой маятник»
- «Повороты»
- «Китайский болванчик»
- «Маятник»
- «Передний шаг»
- «Задний шаг»
- «Перекаты»

Тема «Стретчинг»

Выполнение упражнений на развитие танцевального шага:

- «Цыганочка» (в положении стоя на коленях, раздвинуть ноги в стороны и сесть между ногами, спина прямая)
- «Цыганочка» лежа на полу на спине
- «Складочка» (в положении сидя, наклон корпуса на вытянутые ноги вперед, живот и грудь прижаты к ногам, спина прямая)
- «Кукла» (в положении сидя, ноги открыты максимально в стороны, наклоны корпуса в право, лево, вперед до пола)
- «Бабочка» (в положении сидя, соединить стопы, колени положить на пол)
- Наклон вперед, одна нога в полу бабочке
- Подъем прямой ноги, лежа на полу
- Продольный шпагат
- Поперечный шпагат

Тема «Упражнения на развитие гибкости»

Выполнение упражнений стоя:

- Выпады в сторону в demi и grand plie
- Наклоны до пола от талии вперед
- Прогибы от талии назад

Выполнение упражнений сидя на ковриках:

- «Кошечка» (прогибы поясницы)
- «Сфинкс» (в положении лежа на животе, бедра и колени прижаты к полу, поднять корпус перпендикулярно полу на руки на локтевом суставе)
- «Рыбка» (в положении лежа на животе, бедра прижаты к полу, прогнуть корпус назад и соединить голову и стопы)
- «Корзинка» (в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх)
- «Банан» (в положении на коленях, прогнуть корпус назад и достать руками до пола)
- «Пальма» (в положении лежа на спине, поднять ноги перпендикулярно полу на 90°, спина и бедра прижаты к полу)
- Стойка на лопатках с поддержкой под спину
- «Стрекоза» (в положении лежа на полу на животе, одновременно поднять в верх прямые ноги и корпус, живот и бедра прижаты к полу, руки в стороне)
- «Мостик» с положения лежа

Тема «Упражнения с мячом»

Выполнение упражнений с использованием мяча для разогрева:

- Марш на месте с передачей мяча с одной руки в другую под коленом

- Прыжки по 6 позиции с зажатым между стопами мячом
- Наклоны корпуса с мячом в вытянутых руках
- Большие батманы с передачей мяча под ногой

Упражнения для растяжки:

- «Складочка» в положении стоя, перекатывая мяч вокруг ног
- «Разножка» с перекатыванием мяча вперед до положения лежа на живот
- «Пальма» с зажатым между стопами мячом

Упражнения для гибкости:

- «Маленький мостик» с мячом над головой
- «Сфинкс» с мячом над головой
- «Сфинкс» с мячом зажатым между икрами
- «Стойка на лопатках с зажатым между стопами мячом

Тема «Упражнения на равновесие»

Выполнение упражнений на устойчивость и равновесие:

- «Releve» (стоя на высоких полупальцах по 2 невыворотной позиции, поднять руки вверх, подтянуть корпус постоять от 30 до 60 с., присесть с прямой спиной, пятки поставить на пол, руки не отпускать, посидеть от 30 до 60 с., снова подняться на полупальцы)
- «Аист» (стоя на одной ноге, вторая поднята вперед, руки в стороны, поворачивать голову вправо и влево, стоять от 30 до 60 с.)
- «Ласточка» (На вдох, ногу поднять перед собой, на выдох перевести ногу на зад, корпус положить вперед, руки вытянуть над головой, задержаться в таком положении от 30 до 60 с.)

2 класс

Тема «Вводное занятие»

Повторение терминологии дисциплины «Гимнастика». Вводный инструктаж по технике безопасности. Вводный инструктаж по противопожарной безопасности. Вводный инструктаж по безопасности выполнения гимнастических и акробатических упражнений.

Повторение пройденного материала за 1 класс.

Тема «Последовательный разогрев в статике»

Выполнение упражнений на разогрев мышц на середине зала:

- Круговые движения головы по 2 раза с паузой на каждую сторону
- Наклоны головы вперед, сторону, назад с паузой
- Повороты головы вправо, влево.
- Круговые движения плечами andedan и andeor
- Попеременные поднимания плеч к ушам
- Круговые движения рук от плеча
- Наклоны из стороны в сторону от талии
- Наклоны вперед от талии и назад от лопаток
- Круги бедрами вправо и в лево
- Повороты корпуса вправо, влево с паузой
- Марш на месте с высоко поднятыми коленями
- Releve по 6 позиции
- Бег на месте
- Упражнение на дыхание «Повороты»
- Упражнение на дыхание «Маятник»

Тема «Упражнения со скакалкой»

Выполнение упражнений с использованием скакалки:

- Прыжки через скакалку на месте
- Прыжки через скакалку по диагонали в продвижении
- Упражнение на дыхание «Кошечка»

Тема «Упражнения на координацию»

Выполнение упражнений на развитие и улучшение координации:

- Вращения предплечьями (одновременно одна рука en dehors, другая en dedans)
- Вращение плечами (одновременно одно вперед, другое назад)
- Марш и работа обеими руками последовательно в сторону, вверх, вперед
- Марш и работа поочередно руками в сторону, вверх, вперед
- Руки: одна рисует круг, другая вверх и вниз. (Можно усложнить маршем)
- Упражнение на работу головы, рук и ног одновременно
- Упражнение на равновесие «Ласточка» (На вдох, ногу поднять перед собой, на выдох перевести ногу на зад, корпус положить вперед, руки вытянуть над головой, задержаться в таком положении от 30 до 60 с.)

Тема «Стрейчинг»

Выполнение упражнений на развитие танцевального шага:

- «Складочка» (сидим от 30 до 60 с.)
- «Бабочка» (сидим от 30 до 60 с.)
- «Лягушка» (в положении лежа на животе, ноги открыты в сторону, колени согнуты и прижаты к полу, стопы соединены, бедра и живот прижат к полу, лежим от 30 до 60 с.)
- Полу – шпагат на коленях (в положении на коленях, одна нога выворотно вытянута в сторону, спина прямая, стоим от 30 до 60 с.)
- «Разножка» (в положении сидя, ноги максимально открыты в стороны, руки на стопы, корпус вперед, грудь и живот прижаты к полу, лежим от 30 до 60 с.)
- «Разножка» в положении лежа. (сделать от 8 до 20 резких открытий ног и паузу в течении 30-60 с.)
- Поперечный шпагат
- Продольный шпагат
- Упражнение на дыхание «Большой маятник»

Тема «Партерная гимнастика»

Выполнение упражнений на развитие гибкости:

- «Сфинкс» (задержаться в упражнении от 30 до 60 с.)
- «Колечко» (в положении лежа на животе прогнуться назад и соединить голову и стопы, задержаться от 30 до 60 с.)
- «Корзиночка» (повтор упражнения от 5 до 10 раз)
- «Стрекоза» (повтор упражнения с задержкой от 5 до 10 раз)
- «Лодочка» (в положении лежа на животе одновременно поднять ноги от бедра и корпус с вытянутыми руками вверх, задержаться от 5 до 8 с.)
- «Мостик» с положения лежа, с вытянутыми коленями
- Стойка на лопатках с поддержкой
- Упражнение на дыхание «Перекаты»

Тема «Упражнения акробатической гимнастики»

Выполнение упражнений на матах:

- «Кувырок» вперед и назад в группировке

- «Колесо»
- Переворот через плечо на подъем на 2 ноги

Выполнение «Колесо» в кроссе

Упражнение на дыхание «Шаги»

Тема «Упражнения с мячом в паре»

Выполнение упражнений с использованием мяча:

- «Дельфин и дрессировщик» (дельфин лежит в положении лежа на животе, мяч в вытянутых руках, дрессировщик стоит сзади. Дельфин поднимает корпус вверх и передает мяч дрессировщику, бедра и колени прижаты к полу)
- «Чебурашка» (Сидя на полу, лицом друг другу, ноги вместе, стопы в положении flex, передают друг другу мяч на вытянутых руках, спина прямо, колени прижаты к полу и одновременно ложатся спиной на пол.)
- «Столик на двоих» (Стоя на расстоянии 2-х шагов друг от друга, одновременно наклониться вперед и передать мяч друг другу, спина прямая, колени прямые)
- «Прогиб» (Стоя, 2 партнер стоит за первым на расстоянии 1 шага, 1 партнер прогибается назад и передает мяч второму, затем они меняются)

3 класс

Тема «Вводное занятие»

Повторение терминологии дисциплины «Гимнастика». Вводный инструктаж по технике безопасности. Вводный инструктаж по противопожарной безопасности. Вводный инструктаж по безопасности выполнения гимнастических и акробатических упражнений. Повторение пройденного материала за 2 класс.

Тема «Разогрев на середине зала»

Выполнение упражнений на разогрев мышц тела:

- Круговые движения головой, чередование медленных и быстрых поворотов
- Наклоны головы с растяжкой
- Zundari (движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево, вперед-назад)
- Попеременные круги плечами
- Вращение предплечьями на координацию
- Вращение плечами на координацию
- «Contraction» и «Release»
- «Roll down» и «Roll up»
- «Flat back»

Упражнения на дыхание

Тема «Allegro» (прыжки)

Выполнение прыжков на разогрев мышц тела:

- Temps saute по 6 позиции
- Прыжки с поджатыми ногами по 6 позиции
- «Звездочка» (прыжки с открыванием ног в сторону в воздухе)
- Прыжки со скакалкой сложенной в четверо

Упражнения на дыхание

Тема «Стрейчинг с эспандером»

Выполнение упражнений на развитие танцевального шага с применением резинки:

- Подкачка ноги (лежа на спине, эспандер надет на стопу, поднять ногу вверх до головы и покачать, колено прямое, вторая нога прижата к полу)
- Сидя, эспандер перекинуть через спину и надет на стопу, поднять ногу и поддержать от 30 до 60 с., колено прямое)
- Разножка (лежа на спине, эспандер перекинут за спину и надет на стопы, открыть ноги в разножку и покачать от 30 до 60 с.)
- «Броски и бревнышко» (лежа на боку, эспандер надет на стопы, корпус прямой, руки в 3 и 1 позиции. 8 grand betment в сторону, резкий поворот на другой бок, стопы вместе)
- «Задняя затяжка» (лежа на животе, закрепите эспандер на стопе, поднять ногу и подтянуть стопу к голове, вторая нога на полу)

Тема «Упражнения на гибкость с использованием эспандера»

Выполнение упражнений на развитие гибкости с использованием фитнес-резинки:

- «Лодочка» с эспандером
- «Скорпион» с эспандером
- «Задняя затяжка» у классической палки.

Тема «Упражнения акробатической гимнастики»

Выполнение упражнений на матах:

- «Мост» с положения стоя
- Стойка на голове у стены
- Стойка на руках у стены
- Переворот через плечо на подъем на одну ногу
- «Колесо» на локтях

Упражнения на дыхание

Упражнение на равновесие «Ласточка»

Тема «Парный стрейчинг»

Выполнение упражнений в паре:

- «Бабочка» (1 сидит на полу, стопы соединены, колени согнуты и опущены до пола. 2 «давит» на колени 1, помогая опустить до пола, «давит» на спину, помогая лечь грудью до пола)
- «Сфинкс» без рук (1 лежа на животе, колени и бедра прижаты к полу, резко отрывает корпус и поднимает перпендикулярно полу, руки в стороне. 2 сидит на ногах у 1 и прижимает ноги к полу)
- «Разножка» в паре (1 сидя на полу, ноги максимально открыты в сторону, ложится грудью до пола. 2 помогает лечь грудью до пола, давя на спину)
- «Складочка» (1 сидя на полу, ноги вместе, стопы в положении flex, 2 сидя на против давит своими стопами на стопы партнера, как можно больше сокращая их, одновременно тянет партнера за руки вперед, помогая лечь грудью на ноги)
- «Разножка» с усилением (1 сидит в разножке, ложиться грудью до пола. 2 ложится спиной на спину 1 и расслабляется)
- Растяжка у станка.

Упражнение на равновесие «Книжечка» (сидя на полу друг против друга, соединить ноги в «книжке», убрать руки в сторону и посидеть от 30 до 60 с.)

Тема «Партнерная гимнастика с партнером»

- «Столик» (Стоя лицом друг другу, положит руки на плечи соседа, наклониться вперед и сделать «столик», спина прямая, колени прямые, взгляд друг на друга)
- 1 партнёр держит 2 за талию, 2 прогибается назад

- Руки за спиной в замочек, наклониться в складочку, партнер давит на руки и направляет вперед
- «Лягушка» (1 лежит на животе, ноги согнуты в «лягушке», 2 прижимает стопы к полу)
- 1 сидя на полу, ноги в «разножке», 2 берет ногу партнера и растягивает ее вверх)

4 класс

Тема «Вводное занятие»

Повторение терминологии дисциплины «Гимнастика». Вводный инструктаж по технике безопасности. Вводный инструктаж по противопожарной безопасности. Вводный инструктаж по безопасности выполнения гимнастических и акробатических упражнений. Повторение пройденного материала за 3 класс.

Тема «Разогрев на середине зала»

Выполнение упражнений на разогрев мышц тела:

- Круговые движения головой, чередование медленных и быстрых поворотов
- Наклоны головы с растяжкой
- Zundari (движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево, вперед-назад)
- Попеременные круги плечами
- «Contraction» и «Release»
- «Roll down» и «Roll up»
- «Flat back»

Тема «Allegro» (прыжки)

Выполнение прыжков на разогрев мышц тела:

- Temps saute по 6 позиции
- Прыжки с поджатыми ногами по 6 позиции
- «Звездочка» (прыжки с открыванием ног в сторону в воздухе)
- Прыжки со скакалкой сложенной в четверо
- «Той-тач» (разножка в воздухе)

Тема «Стрейтчинг в отрицание»

Выполнение упражнений на усиление растяжки:

- Поперечный шпагат на «кирпичиках»
- Продольный шпагат на кирпичиках
- Поперечный и продольный шпагат на скамейке
- Поперечный и продольный шпагат на стульях

Тема «Партерная гимнастика»

Все упражнения на гибкость усложняются:

- «Мостик» с вытянутыми коленями
- Переход с «маленького» мостика на «большой» и обратно
- «Сфинкс» без опоры
- «Стойка на груди»
- «Стойка на лопатках»
- «Черепашка»
- «Скорпион»
- «Задняя затяжка»

Тема «Упражнения акробатической гимнастики»

- «Рандат» в продвижении

Выполнение упражнений на матах:

- «Кувырок» в перед с положения стоя
- «Кувырок» назад с выходом на стойку на руках
- «Кувырок» через скамейку
- Стойка на голове
- Стойка на руках
- Перекидной вперед
- Перекидной назад
- «Колесо» на скамейке

Самостоятельная работа

Закljučается в умении выполнять все проученные элементы дома.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины «Гимнастика»

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

4. Содержание текущего, промежуточного и итогового контроля

4.1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

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

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

4.2 Критерии оценок

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

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

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

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«Зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

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

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Методическая литература для педагога

1. Блондин Кале Жермен Твое тело: подробная инструкция для твоего тела или как работает позвоночник, суставы, мышцы; пер. с фр. Е.М.Рябцевой – М.: Астрель, 2008
2. Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости – М.: ЛитРес, 2017
3. Эйко Даже негибкие люди могут сесть на шпагат; пер. с японского Н.А. Соломкиной - М.:Эксмо-пресс, 2018

5.2 Методическая литература для учащихся

1. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия – М.: Эксмо, 2017
2. Орехова В. Секреты гибкости – М.: Терра, 1997
3. Передернина Я. Стретчинг. Самоучитель. 70 упражнений для растяжки мышц и разработки суставов – М.: Вектор, 2008

5.3 Методическая литература для родителей

1. Газета “Танцевальный клондайк”
2. 5 минут растяжки ежедневно/перевод с англ. А.В. Фурман – Мн.: Попурри, 2004
3. Б Андерсон Растяжка для каждого /перевод с англ. О.Г.Белошев – Мн.: Попурри, 2000