

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«Череповецкое областное училище искусств и художественных ремесел
им. В.В. Верещагина»

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

ПО.01 ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета ПО.01.УП.03 «ГИМНАСТИКА»

Череповец
2018

СОСТАВЛЕНА

в соответствии с федеральными
государственными требованиями
к минимуму содержания, структуре и
условиям реализации
дополнительной
предпрофессиональной
общеобразовательной программы в
области хореографического
искусства
«Хореографическое творчество»

РАЗРАБОТЧИКИ: Аршинова А.А., Суворова С.В.

РЕДАКТОР: заведующий отделением дополнительного образования БПОУ
ВО «Череповецкое областное училище искусств и художественных ремесел
им. В.В. Верещагина» А.Г. Чупова

Содержание

	Стр.
1 Пояснительная записка	4
2 Направленность программы	4
3 Общая характеристика учебного предмета	5
4 Объем учебного предмета	6
5 Требования к уровню освоения содержания предмета	6
6 Виды учебной работы и формы контроля	7
7 Методические рекомендации преподавателям	9
8 Тематический план учебного предмета	11
9 Содержание учебного предмета	12
10 Требования к формам и содержанию текущего и промежуточного контроля	18
11 Самостоятельная работа обучающихся	20
12 Учебно-методическое и информационное обеспечение предмета	23
13 Материально-техническое обеспечение предмета	24

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании»; федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Рабочая программа учебного предмета «Гимнастика» составлена на основе примерной программы «ПО.01.УП.03, ПО.01. УП.02. Гимнастика» для детских школ искусств (Министерство культуры РФ, Москва 2012 г, разработчик И.Е. Барашина) и предназначена для реализации федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Направленность программы

Рабочая программа учебного предмета «Гимнастика» направлена на:

- выявление одаренных детей в области хореографического искусства в раннем детском возрасте;
- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;
- приобретение детьми знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности;
- овладение детьми духовными и культурными ценностями народов мира;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Программа предмета разработана с учетом:

- обеспечения преемственности программы «Хореографическое творчество» и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области хореографического искусства;
- сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере культуры и искусства.

Рабочая программа ориентирована на:

- воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;

- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;
- формирование у обучающихся умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;
- воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;
- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства;
- выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации, умению планировать свою домашнюю работу, осуществлению самостоятельного контроля за своей учебной деятельностью, умению давать объективную оценку своему труду, формированию навыков взаимодействия с преподавателями, концертмейстерами и обучающимися в образовательном процессе, уважительного отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Гимнастика» относится к обязательной части учебного плана предпрофессиональной общеобразовательной программы «Хореографическое творчество».

Особенностью изучения предмета «Гимнастики» является: физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие ученика.

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся на детском хореографическом отделении, и к учебному процессу учебного заведения с профессиональной ориентацией. Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

В соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» основными **дидактическими единицами** являются:

1. Формирование осанки.
2. Корректировка физических недостатков строения тела.
3. Тренировка сердечно - сосудистой и дыхательной системы.
4. Развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных.
5. Воспитание психологических качеств личности.
6. Развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

Курс «Гимнастика» строится по линейному принципу. Объектом изучения являются программные движения. Объектом изучения являются воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов; формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями; воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, а также профессиональной требовательности.

Изучение предмета направлено на достижение следующей **целей**: развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм в соответствии с ФГОТ, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

В процессе изучения предмета решаются следующие задачи:

1. знание анатомического строения тела;
2. знание приемов правильного дыхания;
3. знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
4. знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
5. умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
7. умение сознательно управлять своим телом;
8. умение распределять движения во времени и пространстве;
9. владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
10. навыки координации движений.

Объем учебного предмета

Рабочая программа предмета «Гимнастика» по программе «Хореографическое творчество» со сроком обучения 8(9) лет рассчитана на 65 аудиторных часов, изучается в течение 2 лет, во 1, 2 классе. На самостоятельную работу отводится 65 часов, таким образом максимальная нагрузка на обучающегося составляет 130 часов.

Требования к уровню освоения содержания предмета

В результате изучения предмета «Гимнастика» обучающийся должен в соответствии федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество»

знать/понимать:

- анатомическое строение тела;
- приемы правильного дыхания;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- сознательно управлять своим телом;
- распределять движения во времени и пространстве;
- владеть комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

иметь:

- навыки координации движений.

Результаты освоения программы «Гимнастика» должны отражать:

- умение составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии;

- умение осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- умение соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для включения занятий физической культурой и допустимыми видами спорта в активный отдых и досуг.

Виды учебной работы и формы контроля

При изучении дисциплины используются следующие **методы обучения:**

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- практический урок (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении курса «Гимнастика» в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

В задачи **контроля** входит объективная характеристика знаний обучающихся. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются следующие виды отчетности:

- **типовое задание**
- **открытый урок**

Для **контроля** соответствия персональных достижений обучающихся поэтапным требованиям к уровню освоения дисциплины проводится промежуточная аттестация. В качестве средств промежуточного контроля успеваемости используются следующие виды отчетности: зачеты, контрольные уроки, экзамены.

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

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании ФГТ.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на экзамене;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании полугодий учебного года.

Формы промежуточного контроля и их распределение по полугодиям

Срок обучения	Экзамены	Зачеты	Контрольные уроки
8(9) лет	4 полугодие	2,3 полугодие	1 полугодие
Итого	1	2	1

Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам исполнения программы на контрольном уроке и экзамене 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);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

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

Методические рекомендации преподавателям

«Гимнастика» является одной из важных дисциплин в программе хореографического воспитания школ искусств. Предмет «Гимнастика» относится к циклу практических дисциплин. Особенностью изучения «Гимнастики» является: физическое, психологическое и духовное развитие ученика.

Полезным дополнением к занятиям хореографией являются физические упражнения общеукрепляющего и развивающего характера. К ним относятся упражнения на разогревание мышц; упражнения для развития гибкости и эластичности мышц, суставов и сухожилий; упражнения для развития правильной осанки; упражнения для увеличения силы мышц спины, увеличения выворотности и развития танцевального шага; упражнения для достижения релаксации (расслабления). Регулярное выполнение комплекса упражнений в некоторой степени поможет исправить некоторые физические недостатки, улучшить фигуру и укрепить здоровье. В любом случае эти упражнения повышают тонус и улучшают самочувствие.

Учебный предмет «Гимнастика» позволяет с наименьшими затратами энергии повысить гибкость суставов, улучшить эластичность связок, нарастить силу мышц. Тем самым мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-характерному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и

помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Структура урока подразумевает три части: подготовительную, основную и заключительную. Урок должен носить оздоровительный, образовательный и воспитательный характер; урок должен быть творческим; сохранять высокую работоспособность и осуществлять обучение и воспитание на всем протяжении урока, учитывать индивидуальные особенности учащихся.

Общее назначение подготовительной части урока - подготовка занимающихся к решению задач основной части урока.

Задачи подготовительной части урока

- организация учащихся и установка их внимания на решение предстоящих двигательных задач;
- подготовка двигательного аппарата к выполнению упражнений на растягивание, значительных мышечных напряжений и т.д.;
- формирование навыков и умений выполнения двигательных действий с различными заданными параметрами (скорость, длительность, мышечное напряжение, направление, ритм, темп и т.д.).

Средствами подготовительной части урока являются: построения, перестроения; различного рода передвижения (ходьба, бег, подскоки, танцевальные движения). Все эти упражнения должны выполняться учащимися в умеренной интенсивности и быть направлены на общую всестороннюю подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и организма в целом. Интенсивное исполнение упражнений может снизить работоспособность в основной части урока.

Поэтому не рекомендуется в подготовительной части урока развивать такие физические качества, как сила, выносливость. Выполнять упражнения, связанные с большим мышечным напряжением.

Продолжительность подготовительной части урока может составлять 8-12 минут.

Основная часть урока

Общие задачи

- формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков;
- развитие физических и морально-волевых качеств занимающихся.

Продолжительность основной части урока занимает примерно 20-25 минут.

Основными задачами заключительной части урока являются:

- постепенное снижение двигательной активности занимающихся;
- создание благоприятных условий для приведения организма в относительно спокойное состояние.

Средства заключительной части урока

- успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление);

- отвлекающие упражнения (упражнения на внимание, музыкальные задания и др.);

- упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся (игры, танцевальные движения и т.д.)

Продолжительность заключительной части урока составляет 5-8 минут. Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, при этом главная задача - поиск методов работы, которые обеспечат в сложных специфических условиях работы хореографических отделений школ искусств высокое качество обучения.

Главная задача преподавателя - создать условия для вовлечения учащихся в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств, в том числе и профессиональных данных. Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений, а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Музыка несет функцию организатора, а также, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, т. е. несет художественно-воспитательную функцию.

Тематический план учебного предмета «Гимнастика»

№	Наименование разделов и тем	Максимальная нагрузка обучающихся	Кол-во аудиторных часов	Самостоятельная работа обучающихся
1	Раздел 1. 1 класс (I полугодие): Партерная гимнастика. Растяжка, упражнения на расслабление	32	16	16
2	Раздел 2. 1 класс (II полугодие): Партерная гимнастика. Упражнения на середине.	34	17	17
3	Раздел 3. 2 класс (III полугодие): Партерная гимнастика. Упражнения на середине: стойки у стены, «колесо».	32	16	16
4	Раздел 2. 2 класс (IV полугодие): Разогрев. Партерная гимнастика. Упражнения на матах.	34	17	17
	Всего	132	66	66

Содержание учебного предмета срок обучения 8(9) лет

Раздел 1. 1 класс (I полугодие).

Аудиторные занятия: 1 час в неделю

Основные задачи:

- развитие опорно-двигательного аппарата
- развитие мышечно-связочного аппарата
- развитие силы
- формирование осанки
- овладение первоначальными навыками координации движений
- развитие гибкости
- развитие сознательного управления своим телом
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.

Партнерная гимнастика:

1. Исходное положение сидя на полу:

- напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по I прямой позиции;
- наклоны вперед («складка»)
- работа с мышцами ахиллового сухожилия
- поднимание двух ног вперед («самолётик»)
- «лягушка».

2. Исходное положение лежа на спине:

- напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по I прямой позиции;
- поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, одновременное сокращение стоп по I прямой позиции;
- «лягушка»;
- медленный подъем ног на 45°, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги);
- приведение ног в положение I выворотной позиции;
- подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик»;
- раскачивание вперед-назад в положении «калачик»;
- «берёзка» с возвращением в положение лёжа;
- «мостик».

3. Исходное положение лежа на животе:

- приведение ног в положение I выворотной позиции;
- Переползания через шпагат в положение «лягушка».

Растяжка, упражнения на расслабление:

- Шпагат правый
- Шпагат левый

- Шпагат поперечный
- После растяжки сидя на полу: «уронить» туловище вперед и выполнить круговые движения расслабленно при небольшом сгибании коленей.
- Стоя: туловище расслабить и раскачивать вокруг него руки, начиная движение плечом вперед и назад.
- Сброс частей тела.

Требования к знаниям:

знать основы формирования комплексов упражнений для развития физических качеств в соответствии с требованиями получаемой профессии

Требования к умениям:

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

осуществлять работу над своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений

Виды текущего контроля:

Просмотр.

Виды промежуточного контроля:

контрольный урок.

Критерии оценки:

ОТЛИЧНО – учащийся полностью освоил предложенный материал, выполняя его грамотно, выразительно, музыкально; исполняя все увлеченно и выразительно.

ХОРОШО – предложенный материал проучен хорошо, выполнен грамотно, музыкально, но невыразительно.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – учащийся не со всем грамотно справляется с проучиваемым материалом, допускает значительные ошибки, исполнение невыразительное.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – учащийся не владеет предложенным материалом.

Раздел 2. 1 класс (II полугодие).

Аудиторные занятия: 1 час в неделю

Основные задачи:

- развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемой ноги (танцевального шага)
- развитие выворотности
- развитие выносливости и силы ног

- расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса
- повторение и закрепление материала 1 класса.

Партнерная гимнастика:

1. Совершенствование пройденного материала.
2. Исходное положение сидя на полу:
 - поочередное и одновременное сокращение стоп в выворотном положении;
 - поочередные и одновременные круговые движения стоп;
 - подтягивание ног вытянутыми стопами к груди с сохранением подтянутости спины;
 - «складка»;
 - наклоны корпуса в стороны.
1. Исходное положение лежа на спине:
 - медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45° и 90° с опусканием в исходное положение;
 - резкие броски ног вперед на 45° и 90° ;
 - подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе.
3. Исходное положение лежа на животе:
 - медленный поочередный и одновременный подъем ног назад;
 - резкие броски назад;
 - подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, переводом их на затылок;
 - «кольцо»;
 - броски корпуса с качанием
 - упражнение «кораблик».

Упражнения на середине:

- Стойка на локтях у стены с помощью педагога
- Стойка на вытянутых руках у стены с помощью педагога
- «Колесо» боковое.
- Шпагат правый с борта
- Шпагат левый с борта
- Шпагат поперечный с борта
- После растяжки сидя на полу: «уронить» туловище вперед и выполнить круговые движения расслабленно при небольшом сгибании коленей.
- Стоя: туловище расслабить и раскачивать вокруг него руки, начиная движение плечом вперед и назад.
- Сброс частей тела.

Требования к знаниям:

соблюдать требования безопасности при выполнении специальных упражнений;

знать правильность исполнения того или иного упражнения

Требования к умениям:

выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств

Виды текущего контроля

просмотр.

Виды промежуточного контроля

зачет.

Критерии оценки:

ОТЛИЧНО – учащийся полностью освоил предложенный материал, выполняя его грамотно, выразительно, музыкально; исполняя все увлеченно и выразительно.

ХОРОШО – предложенный материал проучен хорошо, выполнен грамотно, музыкально, но невыразительно.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – учащийся не со всем грамотно справляется с проучиваемым материалом, допускает значительные ошибки, исполнение невыразительное.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – учащийся не владеет предложенным материалом.

Раздел 3. 2 класс (III полугодие).

Аудиторные занятия: 1 час в неделю

Основные задачи:

- продолжение работы по развитию физических данных учащихся
- повторение и закрепление пройденного материала 2 класса
- силовые упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины.
- расширение комплекса упражнений на развитие шага
- развитие силы и выносливости за счет увеличения количества исполняемого движения
- дальнейшее развитие двигательных функций ног, рук, корпуса

Партнерная гимнастика:

Повторение ранее пройденных движений, увеличение количества отработываемого в упражнении движения.

- упражнения на развитие мышц брюшного пресса: поднятие и опускание ног на 90° с работой стоп, раскрытие вытянутых ног на высоте 25° и удержание их в этом положении, «книга», «велосипед» и др.
- различные виды Grand battement (простые, с passé).
- различные виды растяжек
- упражнения на развитие и укрепление мышц спины (удержание «кораблика» на бедре;

резкая складка, из положения лёжа на спине, с возвращением в исходное положение и др.)

Упражнения на середине:

- повторение и закрепление ранее пройденного материала
- самостоятельное исполнение стоек у стены
- «мостик» из положения стоя с помощью педагога
- «мостик» с поднятием ноги на 180°
- «колесо» из положения «мостик» в положение стоя с помощью педагога
- упражнения на расслабление

Требования к знаниям:

соблюдать требования безопасности при выполнении специальных упражнений;

знать правильность исполнения того или иного упражнения

Требования к умениям:

выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств

Виды текущего контроля

просмотр.

Виды промежуточного контроля

зачет

Критерии оценки:

ОТЛИЧНО – учащийся полностью освоил предложенный материал, выполняя его грамотно, выразительно, музыкально; исполняя все увлеченно и выразительно.

ХОРОШО – предложенный материал проучен хорошо, выполнен грамотно, музыкально, но невыразительно.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – учащийся не со всем грамотно справляется с проучиваемым материалом, допускает значительные ошибки, исполнение невыразительное.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – учащийся не владеет предложенным материалом.

Раздел 4. 2 класс (IV полугодие).

Аудиторные занятия: 1 час в неделю

Основные задачи:

- развитие элементарных навыков координации движений, а также развитие силы ног путем увеличения количества упражнений;
- развитие устойчивости;

- освоение техники исполнения упражнений «колесо» (боковое с концовкой рондат, вперёд, назад)
- комплекс упражнений на матах (кувырки вперёд, назад с группировкой)
- повторение и закрепление материала 3 класса.

Проводится повторение и закрепление материала предыдущих классов, проверка точности исполнения пройденных движений.

Разогрев, партнерная гимнастика:

- различные виды шагов, прыжков, бега
- упражнения на развитие мышц брюшного пресса: («скручивание», сгибание с вытянутыми руками, «ножницы» и др.)
- различные виды Grand battement (с задержкой в высшей точке, стоя на коленях - назад, в кольцо и др.)
- различные виды растяжек

Упражнения на матах:

- кувырок вперёд с группировкой
- кувырок назад с группировкой
- стойка на мате переходящая в положение «мостик» с помощью педагога
- стойка на мате переходящая в кувырок
- самостоятельное исполнение «мостика» из положения стоя, возврат с помощью педагога
- боковое «колесо» с концовкой рондат
- «колесо» вперёд и назад, через мостик, с помощью педагога
- упражнения на расслабления

Требования к знаниям:

соблюдать требования безопасности при выполнении специальных упражнений;

знать правильность исполнения того или иного упражнения

Требования к умениям:

выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств

Виды текущего контроля

просмотр.

Виды промежуточного контроля

зачет

Критерии оценки:

ОТЛИЧНО – учащийся полностью освоил предложенный материал, выполняя его грамотно, выразительно, музыкально; исполняя все увлеченно и выразительно.

ХОРОШО – предложенный материал проучен хорошо, выполнен грамотно, музыкально, но невыразительно.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – учащийся не со всем грамотно справляется с проучиваемым материалом, допускает значительные ошибки, исполнение невыразительное.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – учащийся не владеет предложенным материалом.

Требования к формам и содержанию текущего и промежуточного контроля

Промежуточный контроль для программы со сроком обучения 8(9) лет

Полугодие	Форма контроля	Содержание
1	контрольный урок	1. наклоны вперед («складка») 2. работа с мышцами ахилового сухожилия 3. поднимание двух ног вперед («самолётик») 4. «лягушка» 5. раскачивание вперед-назад в положении «калачик»; 6. «берёзка» с возвращением в положение лёжа; 7. «мостик». 8. приведение ног в положение I выворотной позиции; 9. Переползания через шпагат в положение «лягушка». 10. Шпагат правый 11. Шпагат левый 12. Шпагат поперечный
2	зачет	1. подтягивание ног вытянутыми стопами к груди с сохранением подтянутости спины; 2. «складка»; 3. резкие броски ног вперед на 45° и 90°; 4. подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе. 5. «кольцо»; 6. броски корпуса с качанием 7. упражнение «кораблик». 8. стойка на локтях у стены с помощью педагога 9. стойка на вытянутых руках у стены с помощью педагога 10. «Колесо» боковое. 11. Шпагат правый с борта

		12. Шпагат левый с борта 13. Шпагат поперечный с борта
3	зачет	1. упражнения на развитие мышц брюшного пресса: поднимание и опускание ног на 90° с работой стоп, раскрытие вытянутых ног на высоте 25° и удержание их в этом положении, «книга», «велосипед» и др. 2. различные виды Grand battement (простые, с passé). 3. различные виды растяжек 4. упражнения на развитие и укрепление мышц спины (удержание «кораблика» на бедре; 5. резкая складка, из положения лёжа на спине, с возвращением в исходное положение и др.) - самостоятельное исполнение стоек у стены - «мостик» из положения стоя с помощью педагога - «мостик» с поднятием ноги на 180° - «колесо» из положения «мостик» в положение стоя с помощью педагога

Итоговый контроль (по окончании изучения предмета)

Полугодие	Форма контроля	Содержание
4	экзамен	1. различные виды шагов, прыжков, бега 2. упражнения на развитие мышц брюшного пресса: («скручивание», сгибание с вытянутыми руками, «ножницы» и др.) 3. различные виды Grand battement (с задержкой в высшей точке, стоя на коленях - назад, в кольцо и др.) 4. различные виды растяжек 5. кувырок вперед с группировкой 6. кувырок назад с группировкой 7. стойка на мате переходящая в положение «мостик» с помощью педагога 8. стойка на мате переходящая в кувырок 9. самостоятельное исполнение «мостика» из положения стоя, возврат с помощью педагога 10. боковое «колесо» с концовкой рондат

Критерии оценки:

ОТЛИЧНО – учащийся полностью освоил предложенный материал, выполняя его грамотно, выразительно, музыкально; исполняя все увлеченно и выразительно.

ХОРОШО – предложенный материал проучен хорошо, выполнен грамотно, музыкально, но невыразительно.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – учащийся не со всем грамотно справляется с проучиваемым материалом, допускает значительные ошибки, исполнение невыразительное.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – учащийся не владеет предложенным материалом.

Самостоятельная работа обучающихся

Одним из видов учебных занятий является внеаудиторная самостоятельная работа, выполняемая обучающимися вне учебного заведения в соответствии с заданиями преподавателя. Самостоятельная работа обучающихся планируется с учетом методической целесообразности, а также параллельного освоения детьми программ начального общего и основного общего образования. Результат самостоятельной работы контролируется преподавателем.

Цели самостоятельной работы обучающихся по предмету «Гимнастика» - овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом хореографической деятельности;

- развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению учебных проблем.

Задачи самостоятельной работы обучающихся:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- эффективная подготовка к промежуточной *или* итоговой аттестации.

Основные виды самостоятельной работы обучающихся:

- выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата;

Объем самостоятельной работы обучающихся в неделю по предмету «Гимнастика» по программе со сроком обучения 8(9) лет за весь период обучения:

1	2	3	4
1	1	1	1

Формы и содержание самостоятельной работы
 для обучающихся по дополнительной предпрофессиональной
 общеобразовательной программе в области хореографического искусства
«Хореографическое творчество» со сроком обучения 8(9) лет

Полугодие	Количество часов	Задание для самостоятельной работы и форма его выполнения
1	16	<p style="text-align: center;"><u>1. Упражнения для стоп</u></p> <p>Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".</p> <p style="text-align: center;"><u>2. Упражнения на выворотность</u></p> <p>Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики</p>
2	16	<p style="text-align: center;"><u>3. Упражнения на гибкость вперед</u></p> <p>Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.</p> <p>При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:</p> <p>а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;</p> <p>б) максимальной вытянутости коленей.</p> <p style="text-align: center;"><u>4. Упражнения на гибкость назад</u></p> <p>Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.</p>
3	17	<p style="text-align: center;"><u>5. Силовые упражнения для мышц живота</u></p> <p>В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения</p>

		<p>надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.</p> <p><u>6. Силовые упражнения для мышц спины</u> Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.</p>
4	17	<p><u>7. Упражнения на развитие шага</u> Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.</p> <p>По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:</p> <p>а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";</p> <p>б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (<i>grand battement jete</i>).</p> <p><u>8. Прыжки</u> Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, "баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.</p>

Учебно-методическое и информационное обеспечение предмета

Основная учебная литература

1. Е.Т. Котельникова «Биомеханика хореографических упражнений» Л.- 1980
2. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. Л.: Лениздат, 1989.
3. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. М.: "Академия", 2001
4. Брыкин А.Т., Смолевский В.М. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1985.
5. Ю.К. Гавердовский «Гимнастическое многоборье» М.- 1987 Журнал «советский балет» №5- 1989
6. Ю.Ф. Татин. Техника конечной фазы прыжков и соскоков в гимнастике. Автореферат.Л., 1970
7. С.П. Ивсеев. Формирование динамической осанки у гимнастов. Сб. статей «Гимнастика» 1978, выпуск №2, с.17-20
8. Ю.Л.Кузнецов. Специализированная подготовка гимнастов в акробатических прыжках. Методические рекомендации – Л. ГДОИФК, 1988. 34стр.
9. Лариса Адеева методическое пособие «Пластика. Ритм. Гармония». Издательство «Композитор» Санкт-Петербург. 2006
- 10.Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. Классический танец для начинающих. СПб 2009.

Дополнительная учебная литература

1. Палыга В.Д. Гимнастика. М.: Просвещение, 1982.
2. Климов А. Основы русского танца. М – 1981
3. Волынский А. Книга ликований. М.- 1992
4. Бахрушин. Ю. История русского балета. М.- 1973
5. Захаров Р. Слово о танце М – 1979
6. Бежар М. Мгновения в жизни другого. М 1989
7. И.А. Шипилина. Хореография в спорте. Ростов-на-дону Феникс 2004

Учебно – методическая литература

1. Лариса Адеева методическое пособие «Пластика. Ритм. Гармония» Издательство «Композитор» Санкт-Петербург, 2006.
2. Петров В.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: Владос, 2000.

Интернет – ресурсы

1. fictionbook.ru – библиотека в библиотеке
2. det-center.ru –литература по хореографии
3. dissland.com

Материально-техническое обеспечение предмета

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

Минимально необходимый для реализации предмета «Ритмика» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.