

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Свердловской области «Малышевская детская школа искусств»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Предметная область
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО
ПО.01.

Программа учебного предмета
ПО.01.УП.03.ГИМНАСТИКА

X

А.А. Тимук
Директор

Принято
Педагогическим советом
ГБУДОСО «МПДШИ»
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

Согласовано
Директор ГБУДОСО «МДШИ»

_____ А.А. Тимук
31 августа 2021 г.

Разработчики:

- Пугачева Дарья Алексеевна, заведующая хореографическим отделением, преподаватель;
- Слепухина Валерия Руслановна, преподаватель.

Оглавление

- I. Пояснительная записка
- II. Содержание учебного предмета
- III. Требования к уровню подготовки обучающихся
- IV. Формы и методы контроля, система оценок
- V. Методическое обеспечение учебного процесса
- VI. Список рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество», примерной программы по учебному предмету ПО.01.УП.03 Гимнастика - М., РОСКИ, 2012.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая

музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от 10 до 12 лет, составляет 1 год (в 1 классе).

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года (с 1 по 2 класс).

3. Объем учебного времени предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика»:

Срок обучения - 8 лет

Срок обучения/количество часов	1-2 классы
	Количество часов (общее на 2 года)
Максимальная нагрузка	130 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	65 часов
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	65 часов
Недельная аудиторная нагрузка	2 часа

Самостоятельная работа (часов в неделю)	2 часа
Консультации (для учащихся 1-2 кл.	4 часа

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

5. Цели и задачи учебного предмета:

Цель:

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

Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;

- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет "Гимнастика" неразрывно связан с учебным предметом "Классический танец", а также со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства "Хореографическое творчество".

6. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником. Программа содержит следующие разделы:

сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета:

- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы обучения

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

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее репродуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

.8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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, зеркалами размером 7м x 2м, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.

II. Содержание учебного предмета

1. *Сведения о затратах учебного времени*, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

Таблица 3

Срок обучения - 5 лет

	Распределение времени
Класс	1
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	33
Количество часов на самостоятельную работу в неделю	1
Общее количество час на внеаудиторную (самостоятельную) работу	33
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и	2

самостоятельные)	
Общее максимальное количество часов (аудиторные и самостоятельные)	66

Таблица 4

Срок обучения - 8 лет

Класс	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1
Количество часов на самостоятельную работу (в неделю)	1	1
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные и самостоятельные)	64	66

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

Виды внеаудиторной работы:

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

Реализация программы по гимнастике обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным урокам по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Гимнастика»

распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

2. Требования по годам обучения

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику.

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;

- координация движений.

Срок обучения - 5 лет

1 класс

Цель:

- ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса

1. Упражнения для стоп

1. Шаги:

- а) на всей стопе;
- б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по б позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.

4. Releve на полупальцах по б позиции:

- а) у станка;

б) на середине;

в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

5. Из положения сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вываливаться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение- сидя на подъем, руки опираются около стоп.

7. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу «на пальцы» и вернуть в исходное положение.

2. Упражнения на выворотность:

1. Лежа на спине развернуть ноги из 6 позиции в 1 позицию

2. «Лягушка»

а) сидя

б) лежа на спине

в) лежа на животе

г) сидя на полу – руки продеть с внутренней стороны голени и сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

д) «Лягушка» с наклоном вперед

3) Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки, стопы руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед

4) Лежа на спине: подъем ног на 90 градусов по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп

3. Упражнения на гибкость вперед

1. «Складочка» по 6 позиции с обхватом рук за стопы

2. «Складочка» по 1 позиции: сидя колени согнуть и поднять к груди, стопы в выворотной 1 позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги на полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. В глубоком plie по 2 позиции , руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
5. Спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения стоя в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорной на предплечья, ладони вниз- поза «сфинкса».
2. Лежа на животе port de bras на вытянутых руках.
3. «Колечко или лягушка», с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. «Корзиночка» в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
5. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении как при упражнении « мостик»)
6. «Мостика» из положение стоя опуститься на мостик и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышцы живота

1. Лежа на коврике ноги поднять на 90 градусов (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз
2. Лежа на коврике ноги поднять на 45 градусов и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
3. «Уголок»

- а) из положения сидя, колени подтянуть к груди
- б) из положения лежа
- 3. «Березка» Стойка на лопатках с поддержкой под спину
- 4. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90 градусов. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию

6. Силовые упражнения на мышцы спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):
 3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
 4. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
 5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения № 4).
 6. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.
 7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.
 8. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки по I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение

7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90 градусов по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях
3. Лежа на спине battements releve lent на 90 градусов 9 в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата , собрать ноги в 1 позицию вверх.
3. Шпагат: поперечный, на правую, на левую ногу
4. Сидя на прямом «полушпагате» повернуть туловище вправо и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину, тоже самое повторить с другой ноги.
5. Сидя в положении «лягушка» , взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед, тоже самое повторить с другой ноги.
6. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и разворачивая ноги в тазобедренных суставах перевести их в «лягушку» на животе . проделать все в обратном порядке.
7. Лежа на боку, battement devlope правой ноги, с сокращенной стопой. Захватить ее сначала правой, затем левой рукой
8. Равновесие с захватом правой руки и голеностопного сустава правой ноги
 - А) вперед
 - Б) в сторону
 - В) назад

8. Прыжки

1. Temps sauté по 6 и 1 позициям
2. Подскоки на месте и с продвижением
3. На месте перескоки с ноги на ногу
4. «Пингвинчики» прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами
5. Прыжки с поджатыми ногами
6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног
7. «Козлик» выполняется pas assemble, подбивной прыжок
8. Прыжок в шпагат
9. Подбивной прыжок в «кольцо» с одной ногой
10. Прыжок в «лягушку» со сменой ног

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса

2 класс (1 час в неделю)

Цель:

- укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

- Дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца
- Развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 класса

1. Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах по 6 позиции

А) на середине

Б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку)

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по 6 позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.

4. Releve на полупальцах по 6 позиции:

а) у станка;

б) на середине;

в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

5. Из положения сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен

«вываливаться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение- сидя на подъем, руки опираются около стоп.

7. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колени находится в выворотном положении), перевести ногу «на пальцы» и вернуть в исходное положение.

2. Упражнения на выворотность:

1. Лежа на спине развернуть ноги из 6 позиции в 1 позицию

2. «Лягушка»

а) сидя

б) лежа на спине

в) лежа на животе

г) сидя на полу – руки продеть с внутренней стороны голени и сцепив кисти в «замок» , подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

д) «Лягушка» с наклоном вперед

3) Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки, стопы руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед

4) Лежа на спине: подъем ног на 90 градусов по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп

3. Упражнения на гибкость вперед

1. «Складочка» по 6 позиции с обхватом рук за стопы

2. «Складочка» по 1 позиции: сидя колени согнуть и поднять к груди, стопы в выворотной 1 позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги на полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. В глубоком plie по 2 позиции , руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

5. Спinoй к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения стоя в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорной на предплечья, ладони вниз- поза «сфинкса».

2. Лежа на животе port de bras на вытянутых руках.

3. «Колечко или лягушка», с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. «Корзиночка» в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

5. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении как при упражнении « мостик»)

6. «Мостика» из положение стоя опуститься на мостик и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышцы живота

1. Лежа на коврикe ноги поднять на 90 градусов (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз

2. Лежа на коврикe ноги поднять на 45 градусов и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

3. «Уголок»

а) из положения сидя, колени подтянуть к груди

б) из положения лежа

3. «Березка» Стойка на лопатках с поддержкой под спину

4. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90 градусов. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию

6. Силовые упражнения на мышцы спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения № 4).

6. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки по 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение

7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90 градусов по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине battements releve lent на 90 градусов 9 в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата , собрать ноги в 1 позицию вверх.
3. Шпагат: поперечный, на правую, на левую ногу
4. Сидя на прямом «полушпагате» повернуть туловище вправо и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину, тоже самое повторить с другой ноги.
5. Сидя в положении «лягушка» , взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед, тоже самое повторить с другой ноги.
6. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лезь вперед и разворачивая ноги в тазобедренных суставах перевести их в «лягушку» на животе . проделать все в обратном порядке.
7. Лежа на боку, battement devlope правой ноги, с сокращенной стопой. Захватить ее сначала правой, затем левой рукой
8. Равновесие с захватом правой руки и голеностопного сустава правой ноги
 - А) вперед
 - Б) в сторону
 - В) назад

8. Прыжки

1. Temps sauté по 6 и 1 позициям
2. Подскоки на месте и с продвижением
3. На месте перескоки с ноги на ногу
4. «Пингвинчики» прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами
5. Прыжки с поджатыми ногами
6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног
7. «Козлик» выполняется pas assemble, подбивной прыжок
8. Прыжок в шпагат
9. Подбивной прыжок в «кольцо» с одной ногой
10. Прыжок в «лягушку» со сменой ног

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

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

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

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

- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

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.

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.

График промежуточных аттестаций по предмету

Класс	I полугодие Форма аттестации	II полугодие Форма аттестации	Вид аттестации
1 класс	Зачет	Зачет	Открытый урок-показ
2 класс	Зачет	Зачет	Открытый урок-показ

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

Таблица 5

Оценка	Критерии оценивания
5 («отлично»)	<p>Учащийся осознанно и свободно владеет содержанием комплексов упражнений.</p> <p>Упражнения исполняет уверенно, без ошибок. Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует физическую готовность опорно-двигательного аппарата к дальнейшему обучению, прослеживается наличие действий творческого характера при выполнении заданий.</p> <p>Учащийся проявляет целеустремленность, ответственность, познавательную активность, творческое отношение к занятиям.</p>
4 («хорошо»)	Учащийся понимает и свободно владеет

	<p>содержанием комплексов упражнений и выполняет их по заданному учителем образцу без ошибок. Владеет пластикой тела, в достаточной степени демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Учащийся проявляет старание и интерес к занятиям.</p>
3 («удовлетворительно»)	<p>Учащийся понимает содержание комплексов упражнений, выполняет их достаточно осознанно по заданному учителем образцу с ошибками.</p> <p>Недостаточно владеет пластикой тела, демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата.</p>
2 («неудовлетворительно»)	<p>Учащийся не имеет представления о содержании комплексов упражнений, выполняет упражнения с существенными ошибками, которые не может исправить с помощью учителя. Не владеет пластикой тела, опорно-двигательный аппарат развит слабо, вследствие отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий</p> <p>Учащийся не проявляет должного старания и интереса к занятиям.</p>
«зачет» (без отметки)	<p>Достаточный уровень исполнения и подготовки учащегося на данном этапе обучения</p>

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.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и

последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело - то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее

развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий

всегда будет отрицательным;

- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;

- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;

- объем времени на самостоятельные занятия в неделю - 1 час;

- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004