

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Лесновская детская школа искусств «Парус»
муниципального образования –
Шиловский муниципальный район Рязанской области

ПРОГРАММА
учебного предмета «Гимнастика»
для обучающихся по дополнительной
предпрофессиональной общеобразовательной программе
в области хореографического искусства
1, 2 класс (8- летний срок обучения)
ПО. 01. УП. 03.

п. Лесной
2025

РАССМОТРЕНО
на заседании хореографического отделения
МБУДО «Лесновская ДШИ «Парус»
Протокол № 6 от «21» мая 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «
Лесновская ДШИ «Парус»

Поверина Т.В.

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического совета
МБУДО «Лесновская ДШИ «Парус»
Протокол № 4 от «22» мая 2025 года

«26» мая 2025 года

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

Составитель:
Корнеева Светлана Андреевна - преподаватель

Рецензент: Шайбекова Д.М. – заместитель директора по учебно-методической работе

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 10.07.1992 (ред. от 10.07.2012) № 3266-1 «Об образовании»;
- Концепцией развития образования в сфере культуры и искусства в Российской Федерации на 2008–2015 годы (одобренной распоряжением Правительства Российской Федерации от 25.08.2008 № 1244-р);
- Концепцией художественного образования в Российской Федерации (утвержденной приказом Министерства культуры от 28.12.2001 № 1403);
- Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 N 233, ред. от 10.03.2009);
- федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и сроку обучения по этой программе (утверждены приказом Министерства культуры Российской Федерации от 12.03.2012 № 156, далее – ФГТ);
- Примерными учебными планами дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области искусств (Министерство культуры Российской Федерации, Москва, 2012 г.);
- учебным планом по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» МОУДОД – Лесновская ДШИ «Парус» (нормативный срок обучения 2(8)года).

МОУДОД – Лесновская детская школа искусств «Парус» МОУДОД – Лесновская детская школа искусств «Парус».

Рабочая программа учебной дисциплины «Гимнастика» составлена на основе примерной программы для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств автора– составителя Федотовой С.Г. 2003г., использовалась методическая литература, личный опыт работы 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:

- 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:

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере культуры и искусства.
- 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.

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 умения у обучающихся 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 основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства;
- выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации, приобретению навыков творческой деятельности, умению планировать свою домашнюю работу, осуществлению самостоятельного контроля за своей учебной деятельностью, умению давать объективную оценку своему труду, формированию навыков взаимодействия с преподавателями 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 предмета.

Предмет «Гимнастика» входит в обязательную часть учебного плана. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

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

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.

Цель изучения предмета:

1. Создание благоприятных условий для формирования основ культуры личности ребенка, подготовка ребенка к жизни в современном обществе;

2. Преобразование личности ребенка, его внутреннего духовного мира и внешнего облика.

В процессе изучения курса решаются следующие **задачи**:

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

Объем дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика» рассчитана на 64 аудиторных часа, изучается в 1-2 классах. На самостоятельную работу отводится 65 часов. Таким образом, максимальная нагрузка на обучающегося составляет 130 часов.

<i>№ п/п</i>	<i>Срок обучения</i>	<i>Индекс учебного предмета</i>	<i>В каких классах изучается</i>	<i>Максимальная нагрузка на обучающегося, час.</i>	<i>Количество аудиторных часов</i>	<i>Самостоятельная работа обучающегося, час.</i>
1	2 года	ПО. 01. УП. 03.	1-2	130	65	65

Требования к уровню освоения содержания предмета

В результате изучения учебного предмета «Гимнастика» обучающийся должен в соответствии требованиями ФГТ в области хореографического искусства «Хореографическое творчество»

знать /понимать:

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

уметь:

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

приобрести:

- навыки координации движений.

Виды учебной работы и учебного контроля

При изучении дисциплины «Гимнастика» используются следующие **методы обучения**:

- рассказ;
- объяснение с практическим показом;
- творческое выступление обучающегося;
- мастер - классы преподавателя и приглашенных специалистов.

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

- устный опрос;
- типовое задание
- практическая работа;
- визуальный контроль;
- творческий показ.

Для **контроля** соответствия персональных достижений обучающихся поэтапным требованиям к уровню освоения дисциплины проводится **промежуточная** аттестация. В качестве средств промежуточного контроля успеваемости используются: контрольный урок, зачёт.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

n/ n	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	<i>Первый год обучения (1 класс)</i>			
1.	Вводное занятие. Беседы по технике безопасности.	0,5	0,5	1
2.	Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека	0,5	0,5	1
3.	Дыхательные упражнения.	2	2	4
4.	Упражнения для развития гибкости	0,5	6,5	7
5.	Упражнения для развития выворотности стопы	0,5	5,5	6
6.	Упражнения для развития выворотности бедра	0,5	5,5	6
7.	Упражнения для развития шага.	0,5	5,5	6
	Контрольный урок	0	1	1
	<i>Итого за учебный год:</i>			32
	<i>Второй год обучения (2 класс)</i>			
1.	Беседы по технике безопасности.	1	1	2
2.	Повторение и комбинирование упражнений, изученных в первом классе.	0,5	9,5	10
3.	Дыхательные упражнения.	1,5	0,5	2
4.	Комплекс упражнений для развития гибкости корпуса.	0,5	9,5	10
5.	Упражнения для развития силы ног	0,5	9,5	10
6.	Упражнения для развития шага.	0,5	9,5	10
7.	Шпагаты.	0,5	9,5	10
8.	Кувырки и повороты («колесо»).	0,5	9,5	10
	Контрольный урок	0	1	1
	<i>Итого за учебный год:</i>	5,5	59,5	65

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.

Первый год обучения (1 класс).

Тема № 1. Вводное занятие. Беседы по технике безопасности.

Понятие «Гимнастика». Основная задача предмета. Особенности внешнего вида ученика хореографического отделения. Правила поведения в

хореографическом зале. Правила техники безопасности при выполнении определенных движений.

Результат освоения: познакомиться с предметом «Гимнастика». Усвоить необходимые правила поведения на уроках.

Тема№ 2.Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека

Знакомство с мышцами, сухожилиями. Понимание работы мышц, формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела.

Результат освоения: знание объясняемого материала.

Тема№ 3. Дыхательные упражнения.

Простейшие упражнения для понимания: как надо дышать: собачка дышит, боксёр, бумажный журавлик и т. д.

Результат освоения: правильное дыхание.

Тема№ 4.Упражнения для развития гибкости

Полумостик, мостик, чемодан, колечко, корзинка, кошка под забором и т.д.; наклоны и перегибы корпуса, различные скручивания.

Результат освоения: грамотное исполнение упражнений.

Тема№ 5 Упражнения для развития выворотности стопы.

Солнышко, кузнечик,

Результат освоения: грамотное исполнение упражнений.

Тема№ 6. Упражнения для развития выворотности бедра.

Лягушка, флажок, телефон, часы, черепаха.

Результат освоения: грамотное исполнение упражнений.

Тема№ 7.Упражнения для развития шага.

Телефон, часы, различные растяжки, полушпагаты, шпагаты, черепаха

Результат освоения: грамотное исполнение упражнений.

Тема№ 8. Контрольный урок

Результат освоения: знание и грамотное исполнение материала первого года обучения.

Второй год обучения (2 класс).

Тема№ 1. Беседы по технике безопасности.

Правила поведения в хореографическом зале. Правила техники безопасности при выполнении определенных движений.

Результат освоения: усвоить необходимые правила поведения на уроках.

Тема№ 2.Повторение и комбинирование упражнений, изученных в первом классе.

Упражнения выполняются на полу (лежа и сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениями: лежа на полу, сидя на полу, стоя лицом к станку, стоя на середине зала и др.

Результат освоения: знание и грамотное исполнение изучаемого материала.

Тема№ 3. Дыхательные упражнения.

Упражнения на развитие дыхания.

Результат освоения: правильное дыхание.

Тема№ 4. Комплекс упражнений для развития гибкости корпуса.

Упражнения выполняются на полу (лежа и сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениями: лежа на полу, сидя на полу, стоя лицом к станку, стоя на середине зала и др.

Результат освоения: знание и грамотное последовательное выполнение упражнений.

Тема№ 5. Упражнения для развития силы ног

Развитие дыхания, силы и выносливости за счет увеличения количества выполняемого движения.

Результат освоения: знание и грамотное последовательное выполнение упражнений.

Тема№ 6. Упражнения для развития шага.

Стрейчинг.

Результат освоения: знание и грамотное последовательное выполнение упражнений.

Тема№ 7. Шпагаты.

Результат освоения: грамотное выполнение шпагатов.

Тема№ 8. Кувырки и повороты («колесо»).

Результат освоения: Знание техники безопасности при выполнении упражнений,

грамотное выполнение поворотов и переворотов.

Тема№ 9. Контрольный урок

Результат освоения: знание и грамотное выполнение материала второго года обучения.

Самостоятельная работа обучающихся.

Одним из видов учебных занятий является внеаудиторная самостоятельная работа, выполняемая обучающимися вне учебного заведения по заданию преподавателя под его методическим руководством, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная работа может быть использована обучающимися на выполнение домашнего задания, просмотры видеоматериалов, посещение учреждений культуры (театров, филармоний, цирков, концертных залов, музеев и др.), участие обучающихся в творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности МОУДОД - Лесновская ДШИ «Парус».

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.

Цель самостоятельной работы обучающихся по предмету «Гимнастика» - овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом творческой 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;
- расширение практических навыков;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- эффективная подготовка к промежуточной аттестации.

Основные виды самостоятельной работы обучающихся:

- практическая работа в совершенствовании пластики своего тела.

Самостоятельная работа выполняется в домашних условиях, в ходе посещения учреждений культуры и искусства. Основой для самостоятельной работы является весь комплекс полученных знаний. Домашняя работа рассчитана на воспроизведение знаний, их закрепление, углубление, на формирование умений. Процесс организации самостоятельной работы обучающихся включает в себя следующие этапы:

- подготовительный (определение целей, формирование задания, подготовка методического обеспечения и оборудования);
- основной (выполнение задания, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- заключительный (анализ и оценка результатов работы преподавателем).

Обучающийся должен:

- освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу преподавателем в соответствии с ФГТ по данному предмету;
- осуществлять самостоятельную работу в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой предмета.

Обучающийся может:

- предлагать дополнительные темы и вопросы для самостоятельной проработки;
- использовать для самостоятельной работы методические пособия, учебные пособия, разработки сверх предложенного преподавателем перечня.

Формы и содержание самостоятельной работы.

<i>n/ n</i>	<i>Тема</i>	Количество часов	Задание для самостоятельной работы и форма его выполнения	Учебно–методическое обеспечение и рекомендации по выполнению задания	Критерии оценки
1.	Ознакомление учащихся с элементарными	2	Выучить теоретический материал		Умение ответить на поставленный

	знаниями анатомии человека				вопрос
2.	Дыхательные упражнения.	6	Проверка на уроке.		Правильное дыхание
3.	Упражнения для развития гибкости	10	Практический показ на занятии		
4.	Упражнения для развития выворотности стопы	8	Рассказать и показать на другом обучающемся на уроке как работают стопы		
5.	Упражнения для развития выворотности бедра	10	Показ на уроке.		Знание
6.	Упражнения для развития шага.	10	Продемонстрировать свои умения		Знание техники
7.	Шагаты.	10	Изучить ...Практически показать на уроке.		Знание
8.	Кувырки и повороты («колесо»).	8	Рассказать на уроке.		Знание отличительных особенностей
9.	Просмотр класса-концерта по гимнастике подготовительной группы Московской Академии Хореографии.	1	Обратить внимание на работу детей.		Знание о

Текущий контроль.

Класс	Тема	Форма контроля	Содержание	Критерии оценки
1	1	устный опрос контрольный урок	Особенности внешнего вида ученика хореографического отделения. Правила поведения в хореографическом зале.	Знание требований
1		зачёт	Знание техники безопасности при исполнении упражнений в паре	Умение работать в паре
2		контрольный урок	Выполнить упражнения на ковриках	Знание и грамотное исполнение упражнений.

Итоговая аттестация.

<i>класс</i>	<i>Тема</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Содержание</i>	<i>Критерии оценки</i>
2		зачёт	Учебные комбинации на пройденном материале, грамотное исполнение упражнений.	знание материала умение грамотно исполнять упражнения, задания; навыки публичных выступлений.

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

2. Критерии оценок

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.

Список литературы.

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. «Респекс» «Люкси» Санкт-Петербург 1996. - 253с.
2. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 231с.
3. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. - М., 1961.
4. Бекина С.И. Музыка и движение.- М.: Просвещение, 1983. - 214 с.

5. Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 1997. - 128 с.
6. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб.: Пик Мономаш. 1997.- 104с.
7. Страковская В.Л. Триста подвижных игр для оздоровления детей. - М.: Новая школа. - 1994. - 285 с.
11. Боген, М.М. Физическое совершенствование как основное понятие теории физической культуры / М.М. Боген // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №5. – С. 18.
12. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная газета, 1978. – 87 с.