

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Камович Жанна Михайловна

Должность: Заведующий отделением детских студий и предпрофессионального образования

Дата подписания: 10.07.2023 12:32:02

Уникальный программный код

01a18b74ebc9a30abbcb492fba9a402124f28bf3

Министерство культуры Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет среднего профессионального и предпрофессионального  
образования

Отделение детских студий и предпрофессионального образования

Рассмотрена на заседании  
учебно-методического совета  
ФГБОУ ВО «КГИК»  
от «30 » марта 2023 г.,  
протокол № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

зав. отделением детских студий

и предпрофессионального  
образования ФГБОУ ВО «КГИК»

Ж.М. Камович

« 21 » марта 2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ПО.01.УП.03 «Гимнастика»**

**Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная  
программа в области хореографического искусства  
«Хореографическое творчество»**

Форма обучения - очная

**Краснодар  
2023**

Рабочая программа по учебному предмету ПО.01.УП.03 «Гимнастика» разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество», утвержденными приказом Министерства культуры Российской Федерации от « 12 » марта 2012 года, № 158.

**Рецензенты:**

Доцент кафедры хореографии ФГБОУ ВО «Краснодарский  
государственный институт культуры»  
(уч. степень, уч. звание, должность, место работы)

Л.М. Широкова  
(Ф.И.О.)

**Составитель:** Горбашова О.А., педагог дополнительного образования ОДС и ППО  
ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры»  
(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность, место работы)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....                                                                                             | 4  |
| 1.1 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.....                                    | 4  |
| 1.2 Срок реализации учебного предмета.....                                                                                | 5  |
| 1.3 Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета... | 5  |
| 1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий.....                                                                      | 6  |
| 1.5 Цели и задачи учебного предмета.....                                                                                  | 6  |
| 1.6 Обоснование структуры программы учебного предмета.....                                                                | 6  |
| 1.7 Методы обучения.....                                                                                                  | 7  |
| 1.8 Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.....                                            | 7  |
| 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....                                                                                      | 7  |
| 2.1 Сведения о затратах учебного времени.....                                                                             | 7  |
| 2.2 Содержание разделов и тем. Годовые требования.....                                                                    | 8  |
| 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ.....                                                                           | 14 |
| 4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК.....                                                                           | 14 |
| 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.....                                                                        | 15 |
| 6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....                                                                                                  | 16 |
| Дополнения и изменения к рабочей программе учебного предмета...                                                           | 18 |



## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 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».

Учебный предмет «Гимнастика», предполагает изучение специальных упражнений, которые помогут подготовить учащихся к успешному освоению движений классического танца. Важно учитывать, что опорно-двигательный аппарат ребенка находится в состоянии постоянного роста и развития, тело одного и того же ребенка в 5,7 и 10 лет это «разные» тела, поэтому упражнения, которые полезны в младшем возрасте, могут не иметь пользы в старшем возрасте. Так же упражнения, рекомендуемые для исполнения в старших классах или в хореографических училищах, могут быть опасны для малышей.

Основное достоинство гимнастики, 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. Главное - не просто исполнять упражнение, а понимать на что оно направлено.

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.

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.

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

### 1.2 Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение

| Срок обучения/количество часов                             | 1 класс          |
|------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                            | Количество часов |
| Максимальная нагрузка                                      | 66 часов         |
| Количество часов на аудиторную нагрузку                    | 32 часа          |
| Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу | 32 часа          |
| Недельная аудиторная нагрузка                              | 1 час            |
| Недельная самостоятельная работа                           | 1 час            |
| Консультации (в год)                                       | 2 часа           |

### 1.3 Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета

| Срок обучения/количество часов                             | 1-2 классы       |
|------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                            | Количество часов |
| Максимальная нагрузка                                      | 130 часов        |
| Количество часов на аудиторную нагрузку                    | 65 часов         |
| Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу | 65 часов         |
| Недельная аудиторная нагрузка                              | 2 часа           |
| Недельная самостоятельная работа                           | 2 часа           |
| Консультации (за 2 года)                                   | 4 часа           |

1 класс в возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года (1 – 2 классы).



#### **1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий**

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.

#### **1.5 Цели и задачи учебного предмета**

**Цель:** обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений. В полном объеме приготовить обучающихся к освоению программы по классическому танцу.

**Задачи:**

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- укрепление мышечного корсета;
- умение правильно включить в работу необходимые мышцы;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- развитие способности находить ошибки в исполнении у себя и исправлять их;
- формирование у детей привычки осознанно, правильно исполнять движения, на максимуме своих физических сил;
- развитие данных необходимых для обучения хореографии по программе предпрофессионального образования;
- 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 – трудолюбия, силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

#### **1.6 Обоснование структуры программы учебного предмета**

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- содержание учебного предмета;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- формы и методы контроля, система оценок;

- методическое обеспечение учебного процесса.

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

### 1.7 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 продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

### 1.8 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, шведскими стенками, зеркалами размером 7м x 2м, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1 Сведения о затратах учебного времени

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

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 <b>самостоятельную</b> 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 |

Срок обучения - 5 лет

| <b>Класс 1</b>                                                                | <b>Распределение времени</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Продолжительность учебных занятий (в неделях)                                 | 33                           |
| Количество часов на <b>аудиторные</b> занятия (в неделю)                      | 1                            |
| Общее количество часов на аудиторные занятия                                  | 33                           |
| Количество часов на <b>самостоятельную</b> работу (в неделю)                  | 1                            |
| Общее количество час на внеаудиторную (самостоятельную) работу                | 33                           |
| Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные) | 2                            |
| Общее максимальное количество часов (аудиторные и самостоятельные)            | 66                           |

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.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Гимнастика» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

## **2.2 Содержание разделов и тем. Годовые требования**

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

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:



- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

## **1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**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.

### **Рекомендуемый набор упражнений:**

#### **1. Упражнения для стоп**

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах; в) шаг пассе;
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI и I позиции, круговые вращения;
3. Поднятие предмета с пола пальцами ног (можно выполнять стоя и сидя);
4. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции;
5. Лежа на спине подниматься по «лестнице» сокращая и вытягивая стопы;
6. Releve на полупальцах в VI позиции у станка.

#### **2. Упражнения на выворотность**

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I;
2. Поочередное поднятие ног вверх по I позиции;
3. «Лягушка»: а) лежа на спине, б) лежа на животе;
4. «Бабочка» в положении сидя, усложнение – наклон вперед;
5. Лежа на спине рисовать круги вовнутрь и наружу: а) коленями; б) ровными ногами;
6. 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.

#### **3. Упражнения на гибкость вперед**

1. "Складка" по VI позиции с обхватом рук за стопы;
2. "Складка" по I позиции, вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются;

3. Лежа на спине колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны и коснуться носками пола;
4. 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);
5. Наклон вперед прогнувшись с прямыми руками, перевод корпуса по одной плоскости из стороны в сторону.

#### **4. Развитие гибкости назад**

1. Лежа на животе, прогиб назад с опорой на предплечья, ладони вниз- «поза сфинкса»;
2. Лежа на животе, прогиб на вытянутых руках;
3. «Корзинка»- лежа на животе обхватить стопы руками с внешней стороны и выпрямить ноги.
4. "Коробочка" с глубоким прогибом назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы;
5. Стоя на коленях, выполнить упражнение «Парус», прогиб назад, две руки ставятся на одноименные пятки, после переход в позу «ребенка».

#### **5. Силовые упражнения для мышц живота**

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз, сначала на 8 счетов опустить и поднять ноги, потом на 7 счетов, каждый раз уменьшать на один счет;
2. "Уголок" из положения сидя, колени подтянуть к груди, взяться за пятки и раскрыть ноги в складку;
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину;
4. Упражнение «Велосипед», лежа на спине по очереди соединять противоположные локоть и колено;
5. Упражнение «планка» на ровных руках.

#### **6. Силовые упражнения для мышц спины**

1. "Самолет". из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища, прямые руки открываются через сторону, усложнение – задержка наверху;
2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно;
3. Отжимание от пола на коленях;
4. Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед с ровной спиной, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «планка», через отжимание опуститься всем телом на пол. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

#### **7. Упражнения на развитие шага**

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции вперед на 1 такта 4/4;
2. Лежа на полу, grand battements jete по I позиции вперед;



3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх;
4. Шпагаты: поперечный, на правую, на левые ноги;
5. Перекат в продольном шпагате через спину;
6. Лежа на спине затянуть ногу в продольный шпагат за головой;
6. Сидя на продольном шпагате «кольцо» назад, задняя нога соединяется с противоположной рукой.

## **8. Прыжки**

1. Temps sauté по VI позиции;
2. Прыжок разножка в сторону;
3. На месте перескоки с ноги на ногу;
4. Прыжок «оленья» и «через лужу» по диагонали;
5. Прыжок «стульчик»;
6. Прыжки с поджатыми ногами.

## **2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Цель:** укрепление общефизического состояния за счет увеличения количества исполнения упражнений.

### **Задачи:**

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;
- дальнейшее развитие гибкости всего тела при помощи специальных упражнений;
- развитие навыка контроля собственного тела;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

### **Рекомендуемый перечень упражнений:**

#### **1. Упражнения для стоп**

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку);
2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы, перейти руками по полу на пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение;
3. Стоя на пальцах в положении «собака мордой вниз», поднятие прямых ног наверх по очереди;



4. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки стоят за стопами, после сидя на подъеме одной ноги, полукруг по воздуху со стороны наверх;
5. На середине зала, стоя в I позиции поставить правую ногу на полупальцы, перевести ногу на пальцы, затем снова поставить на полупальцы и вернуть ногу в исходную позицию, повторить с другой ноги.

## **2.Упражнения на выворотность**

1. «Лягушка» с наклоном вперед;
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед;
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп;
4. Сидя на полу, стопы в I позиции, выведение ноги в сторону по принципу *battements tendu*;
5. Стоя у станка *demi plie* по I позиции;
6. Лежа на полу раскрытие ноги в сторону по принципу *battement developpe*;
7. Стоя по второй широкой позиции, глубокое приседание, руки стоя на коленях, раскрывают ноги еще шире.

## **3.Упражнения на гибкость вперед**

1. Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям), следить за прямой спиной;
2. Лежа на полу, ноги в I позиции, сесть и взять руки в V джазовую позицию, сделать наклон вперед ноги развести в стороны (складка), снова сесть, вернуться в исходное положение;
3. В глубоком *plie* по второй позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища;
4. Спина 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. «Кошечка» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре», сильно прогнуться и вернуться в исходное положение;
2. «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»);

3. «Мостик» - лежа на спине, сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх, по возможности отрывать по очереди от пола руки и ноги;
4. «Скорпион» - лежа на животе, поставить стопы возле плечей, усложнение – в этом положении вытянуть колени;
5. Стоя затянуть ногу в продольный шпагат за головой;
6. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

#### **5. Силовые упражнения для мышц живота**

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз, сначала на 8 счетов опустить и поднять ноги, потом на 7 счетов, каждый раз уменьшать на один счет;
1. Стойка на лопатках без поддержки под спину;
2. Упражнение «планка» на локтях;
3. Упражнение «уголок» на шведской стенке;
4. «Складка» - лежа на спине, подъем рук и ног с пола, соединить их наверху;
5. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°, раскрыть ноги и опустить до пола, собрать в I позицию.

#### **6. Силовые упражнения для мышц спины**

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища, партнер придерживает за колени;
2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении);
3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках);
4. Стоя в VI позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами, поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа», сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги как можно ближе к рукам, подняться в исходное положение;
5. Отжимания – узкая и широкая постановка рук;
6. Стойка на руках возле стены;
7. Стойка на голове;
8. Стоя по второй широкой позиции, руки прямые над головой, сгибаясь в тазобедренном суставе, туловище опускается до параллели с полом, фиксируем, возвращаемся в исходное положение.

#### **7. Упражнения на развитие шага.**

9. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях;
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях;
3. «Солнышко» - из положения лежа на спине провести ноги через поперечный шпагат и перейти в положение лежа на животе, проделать тоже самое обратно;



4. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой, захватить ее правой рукой, после левой рукой, повторить на другую ногу;
5. Равновесие стоя с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги вперед, назад, в сторону, повторить тоже самое на другую ногу.

## **8. Прыжки**

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног;
2. Подскоки на месте и с продвижением;
3. Прыжок с поджатыми коленями;
4. Трамплинные прыжки.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

- 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 координаций движений.

## **4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК**

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.

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.

## Критерии оценок

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

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

## 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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.

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.

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.

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.

Учебный предмет «Гимнастика» предполагает решение творческих задач, которые 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.

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - СПб: «Планета музыки», 2010.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996.
3. Богданов, Г.Ф. Детское хореографическое творчество: теория, методика, практика / Г.Ф. Богданов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 193 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429791> (дата обращения: 03.12.2020). – Библиогр.: с. 187-189. – ISBN 978-5-4475-6011-9. – DOI 10.23681/429791. – Текст: электронный.
4. Бриске, И.Э. Основы детской хореографии: педагогическая работа в детском хореографическом коллективе / И.Э. Бриске; Челябинская государственная академия культуры и искусств, Хореографический факультет. – Изд. 2-е, перераб., доп. – Челябинск: ЧГАКИ, 2013. – 180 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491280> (дата обращения: 03.12.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-436-7. – Текст: электронный.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - СПб: «Лань», 2007
6. Васильева Т.И. Балетная осанка: методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. - М., 1993.
7. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. - М., 2004.
8. Гимнастика и методика ее преподавания: учебник/ Под ред. Н.К. Миньшикова. - Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998. - 462 с. - ISBN 5-8064-0046-8. - Текст (визуальный): непосредственный.
9. Звездочкин В.А. Классический танец. - СПб: «Планета музыки», 2011.

**10.** Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, 2000 г. – 64 с.

**11.** Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе / М.В. Левин. - М.: Terra-Спорт, 2001. - 91, [3] с. : ил.; 20 см. - (Русская театральная школа).

**12.** Меньшиков, Н. К. Гимнастика и методика ее преподавания: учебник / Н.К. Меньшиков, М. Л. Журавин, Н. В. Казакевич и др под ред. проф. Н. К. Меньшикова; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. - Москва: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 1998. - 462 с. - Текст: непосредственный.



**Дополнения и изменения  
к рабочей программе учебного предмета  
ПО.01.УП.03 «Гимнастика»  
на 2023-2024 учебный год**

В рабочую программу учебного предмета вносятся следующие изменения:

1. Актуализированы списки учебной и методической литературы.

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании отделения детских студий и предпрофессионального образования ФГБОУ ВО «КГИК».

Протокол № 4 от «21» марта 2023 г.

Исполнитель:  
Педагог дополнительного  
образования ОДС и ППО  
ФГБОУ ВО «КГИК»

/ Горбашова О.А. / 21.03.2023 /  
(ФИО) (дата)

  
(подпись)

Заведующий ОДС и ППО  
ФГБОУ ВО «КГИК»

/ Камович Ж.М. / 21.03.2023 /

(ФИО)

(дата)



(подпись)