

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ» ТЮЛЯЧИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
«27» августа 2020 года



«Утверждаю»
Директор МБУДО «Детская школа
искусств»
[Signature] М. Р. Мухаметшин
Приказ № 15
от «27» августа 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Хореографическое искусство»
(подготовительное отделение)
учебный предмет «Гимнастика»

На 2020-2021 учебный год
Год обучения: 1
Возраст учащихся: 5-6 лет

Составитель:
Зиннатуллина Рания Рамилевна,
преподаватель

С. Тюлячи, 2020 г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	7
3.	Календарный учебный график	9
4.	Содержание программы	13
5.	Методическое обеспечение программы	18
6.	Список литературы	20

1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое искусство».

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. К сожалению, большинство детей не обладают достаточными профессиональными физическими врожденными данными, которые необходимы для обучения по классу хореография, что создает дополнительные трудности при освоении обучающимися учебных предметов в области хореографического искусства. Таким образом, занятия по предмету «Гимнастика» призваны развить в детях те физические качества, которые необходимы для успешного освоения хореографических дисциплин, а именно: гибкость, выворотность нижняя и верхняя, правильная осанка, растяжка, прыжок.

Гимнастика, как средство физического воспитания детей, располагает большим разнообразием упражнений, средств и методов, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию мышечного аппарата, формировать необходимые двигательные навыки.

На уроке гимнастики обязательна сбалансированная физическая нагрузка, т.е. комбинирование подвижных и статических упражнений, причем необходимо подавать материал так, чтобы ребёнок охотно воспринимал его, пусть даже в форме некой игры, с элементами соревнования. Это способствует не только физическому развитию детей, совершенствованию их двигательных навыков, но и воспитывает в них волю, формирует определенные моральные качества и личность ребенка.

Немаловажным является использование музыкального сопровождения на уроке. Это воспитывает в учащихся музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений и элементов.

Направленность программы. Программа имеет художественную направленность.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 01.09.2013 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Письмо министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Департамент молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, от 11 декабря 2006 года № 06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

7. Устав МБУ ДО «Детская школа искусств» Тюлячинского муниципального района РТ.

8. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ МБУ ДО «Детская школа искусств» Тюлячинского муниципального района РТ.

Актуальность программы. В нашем обществе неуклонно растут реальные возможности для гармонического развития молодого поколения. Массовое вовлечение детей в систематические занятия спортом и рациональная организация занятий для самых маленьких - это задача большого круга специалистов. Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений. Систематические занятия спортом и физической культурой способствуют физическому развитию, повышают работоспособность, формируют у учащихся потребность в здоровом образе жизни.

Цель и задачи программы. Цель программы - обучение детей навыкам двигательной активности, формирование комплекса знаний и навыков, а также развитие физических характеристик, таких как гибкость, выворотность, выносливость, быстрота и координация движений, необходимых для успешного обучения по классу хореографии ДШИ.

Задачи программы:

Обучающие:

- знание о строении и функционировании детского организма;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата и профессиональных данных обучающихся;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;

Развивающие:

- создать условия для вовлечения учеников в процесс активного труда;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей;

- комплексное воздействие на общее психофизиологическое развитие детей и вовлечение их в мир хореографического искусства;
- развитие внимания, воли и памяти ученика.

Воспитательные:

- формирование у детей мотивации к занятиям хореографией;
- формирование навыка сознательного изучения движений;
- воспитание организованности, дисциплинированности, аккуратности и ответственности;
- выработка твердости характера, трудолюбия, настойчивости, упорства, умения выдерживать высокую степень физического и нервного напряжения.

Объем программы. 1 год обучения – 35 часов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Обучение предусматривает групповую и мелкогрупповую формы аудиторных занятий. Виды занятий по программе предусматривают лекции, практические занятия, мастер-классы, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, концерты. Используются такие методы обучения, как рассказ-беседа, показ, иллюстративный, игровой метод.

Режим занятий. Занятия по дисциплине «Гимнастика» проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- развитие учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы);
- владение технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления;
- повышение уровня культурного развития личности;

Познавательные:

- развитие учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации);
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Коммуникативные:

- умение бесконфликтного и эффективного общения;
- умение соблюдать правила и выражать свои негативные эмоции в социально приемлемых способах;
- способность к эмпатии и рефлексии.

Предметные результаты:

- 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.

Формы подведения итогов реализации программы. Программой предусмотрены следующие формы аттестации учащихся:

- текущая: в форме опроса, показа упражнений;
- промежуточная: в форме контрольных уроков, выступлений в отчетных концертах отделения, участие в конкурсах, зачет.

Критерии оценки качества исполнения

По итогам исполнения программы на контрольном уроке, зачете и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмыщенное 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.

2.Учебно – тематический план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестация/контроля
		всего	теория	Практика	
1	Введение в гимнастику (8 ч.)				
1.1	Вводное занятие. Знакомство.	1	1	-	Опрос, педагогическое наблюдение
1.2	Танцевальные шаги, Танцевальный бег	2	-	2	Опрос, педагогическое наблюдение
1.3	Подскоки, галоп	1	-	1	Опрос, педагогическое наблюдение
1.4	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов – на месте и с движением вперед и назад	2	-	2	Опрос, педагогическое наблюдение
1.5	Комбинирование различных видов шагов	2	-	2	педагогическое наблюдение
2	Партерная гимнастика (8 ч.)				
2.1	Упражнения для развития выворотности	1	-	1	Опрос, педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения для развития гибкости вперед, назад	1	-	1	Опрос, педагогическое наблюдение
2.3	Упражнения для мышц спины	1	-	1	педагогическое наблюдение
2.4	Упражнения для мышц живота	1	-	1	педагогическое наблюдение
2.5	Упражнения для ног и стоп	2	-	2	педагогическое наблюдение
2.6	Упражнения на развитие шага	2	-	2	педагогическое наблюдение
3.	Упражнения на матах (10 ч)				
3.1.	Кувырки	4	-	4	педагогическое наблюдение
3.2	Мостик	2	-	2	педагогическое

					наблюдение
3.3	Стойки на руках	2	-	2	педагогическое наблюдение
3.4	Колесо	2	-	2	педагогическое наблюдение
4.	Прыжки (8 ч.)				
4.1.	Прыжок по VI позиции с вытягиванием колен и носочков	2	-	2	педагогическое наблюдение
4.2	Прыжок по VI позиции с поджатием колен	2	-	2	педагогическое наблюдение
4.3	Прыжок «Звездочка»	2	-	2	педагогическое наблюдение
4.4	Прыжок «Угол»	2	-	2	педагогическое наблюдение
4.5	Зачет	1	-	1	педагогическое наблюдение
Итого		35			

3. Календарный учебный график

№	Тема	Форма занятия	Форма контроля	Кол-во час.	Дата		Примечание
					План	Факт	
1.	Вводное занятие. Знакомство.	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	02.09.2020		
					03.09.2020		
2.	Танцевальные шаги, Танцевальный бег	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	09.09.2020		
					10.09.2020		
3.	Упражнения для ног и стоп	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	16.09.2020		
					17.09.2020		
4.	Подскоки, галоп	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	23.09.2020		
					24.09.2020		
5.	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов – на месте и с продвижением вперед и назад	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	30.09.2020		
					01.10.2020		
6.	Комбинирование различных видов шагов	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	07.10.2020		
					08.10.2020		
7.	Упражнения для развития	Рассказ- беседа,	Опрос, трениро	1	14.10.2020		

	выворотности	практическое занятие.	вочные упражнения		15.10.2020		
8.	Упражнения для развития гибкости вперед, назад	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	21.10.2020		
					22.10.2020		
9.	Упражнения для мышц спины	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	28.10.2020		
					29.10.2020		
10.	Танцевальные шаги, Танцевальный бег	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	11.11.2020		
					12.11.2020		
11.	Упражнения для мышц живота	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	18.11.2020		
					19.11.2020		
12.	Упражнения для ног и стоп	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	25.11.2020		
					26.11.2020		
13.	Кувырки	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	02.12.2020		
					03.12.2020		
14.	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	09.12.2020		

	градусов – на месте и с продвижением вперед и назад	еское занятие.	упражнения		10.12.2020		
15.	Прыжок «Звездочка»	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	16.12.2020		
					17.12.2020		
16.	Комбинирование различных видов шагов	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	23.12.2020		
					24.12.2020		
17.	Упражнения на развитие шага	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	13.01.2021		
					14.01.2021		
18.	Прыжок по VI позиции с вытягиванием колен и носочков	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	20.01.2021		
					21.01.2021		
19.	Стойки на руках	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	27.01.2021		
					28.01.2021		
20.	Кувырки	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	03.02.2021		
					04.02.2021		
21.	Прыжок «Угол»	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	08.02.2021		
					09.02.2021		

22.	Мостик	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	17.02.2021		
					18.02.2021		
23.	Упражнения на развитие шага	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	24.02.2021		
					25.02.2021		
24.	Колесо	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	03.03.2021		
					04.03.2021		
25.	Кувырки	Рассказ- беседа, практическое занятие.	Опрос, тренировочные упражнения	1	10.03.2021		
					11.03.2021		
26.	Прыжок по VI позиции с вытягиванием колен и носочков	Рассказ- беседа, практик. занятие.	Опрос, тренировочные упражн.	1	17.03.2021		
					18.03.2021		
27.	Мостик	Рассказ- беседа, практик. занятие.	Опрос, тренировочные упраж.	1	31.03.2021		
					01.04.2021		
28.	Прыжок по VI позиции с поджатием колен	Рассказ- беседа, практик. занятие.	Опрос, тренировочные упражн.	1	07.04.2021		
					08.04.2021		
29.	Кувырки	Рассказ- беседа, практик. занятие.	Опрос, тренировочные упражн.	1	14.04.2021		
					15.04.2021		
30.	Колесо	Рассказ- беседа,	Опрос, трениро	1	21.04.2021		

		практ. занятие.	вочные упраж.		22.04. 2021		
31.	Прыжок «Угол»	Рассказ- беседа, практ. занятие.	Опрос, трениро вочные упраж.	1	28.04. 2021		
					29.04. 2021		
32.	Стойки на руках	Рассказ- беседа, практ. занятие.	Опрос, трениро вочные упраж.	1	05.05. 2021		
					06.05. 2021		
33.	Прыжок «Звездочка»	Рассказ- беседа, практ. занятие.	Опрос, трениро вочные упраж.	1	12.05. 2021		
					13.05. 2021		
34.	Прыжок по VI позиции с поджатием колен	Рассказ- беседа, практич еское занятие.	Опрос, трениро вочные упражне ния	1	19.05. 2021		
					20.05. 2021		
35.	Зачет			1	26.05. 2021		
					27.05. 2021		

4. Содержание программы

Раздел 1. Введение в гимнастику. 8 ч.

1 четверть.

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство. 1 час.

Теоретический раздел: Приветствие детей в новом учебном году. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с планами на новый учебный год.

Тема 2. Танцевальные шаги. Танцевальный бег. 1 час.

Практический раздел: Разогрев. Изучение основных танцевальных шагов:

- танцевальный шаг с носка;
- шаг с пятки;
- приставной шаг;
- шаги на полуприседании;
- маршевый шаг.

Изучение основных разновидностей танцевального бега:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с подгибанием колен назад.

Тема 3. Подскоки, галоп. 1 час.

Практический раздел: Разогрев. Изучение танцевальных элементов: подскоки, галоп.

Тема 4. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов – на месте и с продвижением вперед и назад. 2 часа.

Практический раздел: Разогрев. Изучение танцевального элемента «Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов – на месте и с продвижением вперед и назад».

Тема 5. Комбинирование различных видов шагов. 2 часа.

Практический раздел: Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения на усмотрение преподавателя.

Раздел 2. Партерная гимнастика. 9 ч.

Тема 1. Упражнения для развития выворотности. 1 час.

Теоретический раздел: Разминка. Упражнения для развития выворотности в различных суставах: в тазобедренном суставе, стопах.

1. Упражнение «Лягушка»: выполняется сидя, колени разведены в стороны, стопы соединены перед собой, необходимо стремиться положить колени на пол. Варианты усложнения упражнения:

- Выполнение «лягушки» лежа на спине;
- В положении «лягушка, сидя» нагнуться вперед и лечь на стопы; следить, чтобы позвоночник ребенка был вытянут, а не сгорблен;
- В положении «лягушка, сидя» продеть руки с внутренней стороны ног к стопам и ухватиться кистями рук за большие пальцы ног и подтянуть стопы так, чтобы они построили на полу I позицию ног классического танца;

- В положении «лягушка сидя» продеть правую/левую руку к левой/правой ноге и ухватиться пальцами за большой палец ноги и вытянуть ногу наверх, подавая пятку вперед. Следить, чтобы спина ребенка была подтянута и колено рабочей ноги вытянуто;

- Выполнение «Лягушки» лежа на животе.

2. Сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты, стопы в VI позиции сокращены, разводить стопы из VI позиции в I позицию ног классического танца.

Тема 2. Упражнения для развития гибкости вперед, назад. 1 час.

Практический раздел: Разогрев.

Упражнения для развития гибкости вперед:

1. Сидя на полу, ноги и стопы вытянуты по VI позиции, спина подтянута, на выдохе положить корпус на ноги, руки вытянуты вперед. Варианты усложнения упражнения:

- Стопы сократить и обхватить стопы руками;

- Стопы развернуть в I позицию ног классического танца в сокращенном виде, подтянуть стопы к себе и, взяв руками большие пальцы ног, на выдохе положить корпус на ноги, одновременно вытягивая колени на полу.

2. Сидя на полу, ноги разведены максимально в стороны (канат), положить корпус на пол, сохраняя положение ног.

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).

Упражнения для развития гибкости назад:

1. Упражнение «Корзинка»: лежа на животе захватить руками стопы с внешней/ внутренней стороны и вытянуться наверх. Следить, чтобы голова была продолжением спины и тоже вытягивалась наверх.

2. Упражнение «Кошечка»: стоя на коленках потянуться вперед, выгнув спину до положения лежа на животе спина и голова выгнута назад, руки вытянуты перед корпусом и опираются об пол.

3. Упражнение «Колечко»: лежа на животе выгнуть спину назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. Упражнение «Мост»: из положения стоя сильно выгнуть спину назад и опереться обеими руками об пол, следить за правильным положением рук, и вернуться в исходное положение.

Тема 3. Упражнения для мышц спины. 1 часа.

Практический раздел: Разогрев.

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.

Тема 4. Упражнения для мышц живота. 1 час.

Практический раздел:

1. Подъем и опускание правой/левой ноги на 90° из положения лежа на спине, фиксация положения ног на 90° на некоторое время;

2. Подъем и опускание обеих ног на 90° из положения лежа на спине, фиксация положения ног на 90° на некоторое время;

3. Упражнение «Планка» на вытянутых руках;

4. Упражнение «Уголок» из положения сидя: ноги вытянуть перед собой и удержать равновесие, руки в стороны.

5. Упражнение «Ножницы»: лежа на спине поочередно переставляя мелкими движениями правую/левую ногу вперед/назад поднять ноги на 90° и теми же движениями опустить ноги на пол.

Тема 5. Упражнения для ног и стоп. 2 часа.

Практический раздел: Разогрев.

1. Шаги:

а) на всей стопе;

б) на полупальцах;

в) шаги с высоким подниманием бедра и вытянутыми стопами.

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

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

4. Relevé на полупальцах в VI 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 "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

6. Подъем и фиксация ноги на 45° из положения сидя, руки разведены в стороны;

7. Махи на 90° и выше в положении лежа на животе/спине.

Тема 6. Упражнения на развитие шага. 3 часа.

Практический раздел: Разогрев.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° 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 двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. 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.

10. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее:

- а) правой рукой,
- б) левой рукой.

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

- а) вперед, б) в сторону, в) назад.

Раздел 3. Упражнения на матах. 10 ч.

Тема 1. Кувырки. 4 часа.

Практический раздел: отработка техники исполнения упражнений:

- Кувырок вперед/назад.
- Кувырок назад с выходом в полушпагат.
- Кувырок назад с выходом в канат.
- Кувырок назад с выходом в положение лежа на животе.

Тема 2. Мостик. 2 часа.

Практический раздел: отработка техники исполнения упражнений:

- маленький мостик;
- мостик из положения стоя;
- мостик с продвижением вперед/назад;
- мостик с подниманием ноги наверх;
- мостик с опусканием рук на локти и обратным поднятием на вытянутые руки.

Тема 3. Стойки на руках. 2 часа.

Практический раздел: отработка техники исполнения упражнений:

- стойка на руках и опорной ноге с поднятием рабочей ноги на 90° назад в прыжке;
- стойка на руках с подбивкой рабочей и опорной ноги в воздухе;
- стойка на руках с подгибанием опорной ноги к колену.

Тема 4. Колесо. 2 часа.

Практический раздел: отработка техники исполнения упражнений:

- колесо;
- колесо на одной руке;
- рондат.

Раздел 4. Прыжки. 8 ч.

Тема 1. Прыжок по VI позиции с вытягиванием колен и носочков. 2 часа.

Практический раздел: Разогрев. Изучение техники исполнения прыжков. Отработка техники исполнения прыжков по VI позиции с вытягиванием колен и носочков.

Тема 2. Прыжок по VI позиции с поджатием колен. 2 часа.

Практический раздел: Разогрев. Изучение техники исполнения прыжков. Отработка техники исполнения прыжков по VI позиции с поджатием колен.

Тема 3. Прыжок «Звездочка». 1 час.

Практический раздел: Разогрев. Изучение техники исполнения прыжков. Отработка техники исполнения прыжков «Звездочка».

Тема 4. Прыжок «Угол». 1 час.

Практический раздел: Разогрев. Изучение техники исполнения прыжков. Отработка техники исполнения прыжков «Угол».

Зачет.

5. Методическое обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение программы
1.	Введение в гимнастику	Групповая форма	Рассказ-беседа, наглядный метод, игра, практический метод	1) Савчук О., Бойдакова Н., Картовых Н. Школа танцев для детей от 3 до 14 лет. 2) Т.С. Лисицкая «Хореография в гимнастике» 3) Колодницкий Г. А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей»	Музыкальная аппаратура, станок
2.	Партерная гимнастика	Групповая форма	Рассказ-беседа, наглядный метод, игра, практический метод	1) Барышникова, Т. Азбука хореографии 2) Ваганова А. Я. Основы классического танца 3) Т.М. Лебедихина «Гимнастика: теория и методика преподавания. Учебное пособие»	Музыкальная аппаратура, станок, коврики для занятий на полу.
3.	Упражнения на матах	Групповая форма	Рассказ-беседа, наглядный метод, игра, практический	1) Барышникова, Т. Азбука хореографии 2) Т.М. Лебедихина	Музыкальная аппаратура, коврик для занятий на

			й метод	«Гимнастика: теория и методика преподавания. Учебное пособие	полу
4.	Прыжки	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, игра, практический метод	1) Барышникова, Т. Азбука хореографии	Музыкальная аппаратура, станок
5.	Контрольный урок; Экзамен.	Групповая форма	практический метод		Музыкальная аппаратура, коврики для занятий на полу.

6. Список использованной литературы

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с. [Электронный формат]
2. Бекина С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 1983. - 207с. [Электронный формат]
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.-Пб.: Лань, 2000. – 158с. [Электронный формат]
4. Т.М. Лебедихина «Гимнастика: теория и методика преподавания. Учебное пособие» - Екатеринбург: Издательство Урал. ун-та, 2017 г. - 112 с.
5. Савчук О., Бойдакова Н., Картовых Н. Школа танцев для детей от 3 до 14 лет. СПб: Ленинградское издательство, 2009. — 228 с.
6. Т.С. Лисицкая «Хореография в гимнастике» - 2-е изд. испр. и доп. – М.: «Юрайт», 2017 г. – 163 с.

Интернет – ресурсы

1. Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. «Учите детей танцевать», [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/doc424087875_456803830?hash=fa60cb09c68047958e&dl=e6ccac4763a3abbfde (05.09.2019)
2. Савчук О., Бойдакова Н., Картовых Н. «Школа танцев для детей от 3 до 14 лет», [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/doc424087875_456803834?hash=4934252d3e5b256952&dl=e3c80dfcd4ea818c4a (05.09.2019)
3. Еламкова Н. Ф. Программа учебного предмета «Гимнастика» дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество»; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dshi-biryuch.ru/wp-content/uploads/2015/04/%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0-.pdf> (15.09.2019)
4. Лебедихина Т. М. «Гимнастика: теория и методика преподавания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf (15.09.2019)