

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Красноармейская детская школа искусств»

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
МБУДО «Красноармейская ДШИ»  
(протокол от 05.08.2022 № 6)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУДО «Красноармейская ДШИ»  
М.В. Дмитриева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«СТИЛЬ»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ  
ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ ПОДГОТОВКА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета

**ГИМНАСТИКА**

Возраст детей, участвующих в реализации  
программы: с 7 до 12 лет включительно  
Срок реализации программы: 2 года

Составитель:  
Пашнина Ирина Анатольевна,  
преподаватель хореографии  
высшей квалификационной категории

Миасское  
2022

## **Структура рабочей программы учебного предмета «Гимнастика»**

### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом МБУДО «Красноармейская ДШИ» на реализацию учебного предмета, сведения о затратах учебного времени, графике проведения промежуточной аттестации;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Структура программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

### **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- *Учебно-тематический план;*
- *Содержание разделов и тем;*
- *Годовые требования.*

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

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*

### **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

- *Методические рекомендации преподавателям;*
- *Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;*

### **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- *Список литературы для учащихся;*
- *Список литературы для преподавателей;*
- *Психолого-педагогическая литература.*

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### ***Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Рабочая программа учебного предмета «Гимнастика» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области хореографического искусства «Стиль» (далее – Программа «Гимнастика») Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Красноармейская детская школа искусств» (далее – Школа) составлена на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического искусства в Школе.

Для полноценной подготовки обучающихся Школы, развития гибкости тела и умения управлять своими движениями, в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу в области хореографического искусства «Стиль» (далее – Программа «Стиль») вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить детей к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, 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.

Гимнастика развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия 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.

Программа «Гимнастика» имеет художественную направленность. Основные дидактические принципы настоящей программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

### ***Срок реализации учебного предмета***

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области хореографического искусства «Стиль» (далее – Программа «Стиль») с нормативным сроком обучения 7 лет (для детей, поступивших в Школу, в 1 класс в возрасте с 6 до 9 лет включительно) срок реализации учебного предмета «Гимнастика» составляет 2 года, с 2 по 3 классы.

Возраст детей, приступающих к освоению Программы «Гимнастика», с 7 до 10 лет

включительно.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, с 7 до 12 лет включительно.

При реализации Программы «Гимнастика» продолжительность учебных занятий составляет 35 недель ежегодно.

***Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом Школы  
на реализацию учебного предмета***

Объем учебных занятий в неделю по учебному предмету «Гимнастика» составляет:

- аудиторные занятия:  
во 2 и 3 классах – по 2 часа в неделю;
- самостоятельная работа:  
2 - 3 классы – по 0,5 часа в неделю.

Общий объем максимальной учебной нагрузки (трудоемкость в часах) учебного предмета «Гимнастика» составляет 175 часов, в том числе аудиторные занятия – 140 часов, самостоятельная работа – 35 часов (таблица 1).

***Сведения о затратах учебного времени,  
графике промежуточной аттестации***

**Учебный предмет «Гимнастика»**

Таблица 1

Вид учебной работы, учебной нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени, график промежуточной аттестации				Всего часов
	2		3		
Классы					
полугодия	3	4	5	6	
Количество недель	16	19	16	19	
Аудиторные занятия (в часах)	32	38	32	38	<b>140</b>
Самостоятельная работа (в часах)	8	9.5	8	9.5	<b>35</b>
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	40	47.5	40	47.5	<b>175</b>
Форма промежуточной аттестации		Контроль- ный урок		Контроль- ный урок	

Всего часов: 175, из них 140 часов – аудиторные занятия, 35 часов – самостоятельная работа.

***Форма проведения учебных аудиторных занятий***

Учебные занятия по учебному предмету «Гимнастика» проводятся в форме аудиторных занятий и самостоятельной (внеаудиторной) работы.

Аудиторные занятия по учебному предмету проводятся в групповой форме

(численностью от 11 человек), могут проводиться в форме мелкогрупповых занятий (численностью от 3 до 10 человек).

Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе обучающихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей.

При реализации Программы «Гимнастика» продолжительность учебных занятий, равная одному академическому часу, составляет 40 минут.

### ***Цель и задачи учебного предмета***

**Целью** учебного предмета «Гимнастика» является выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребенка через танец, преобразование личности обучающегося, его духовного и внешнего облика;

Достижение поставленной цели связано с решением следующих **задач**:

***образовательные:***

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения;

***развивающие:***

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: гибкости, выворотности, подъема стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации;
- формирование осанки;
- коррекция физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;

***воспитательные:***

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности, то есть общечеловеческих качеств;
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга;

Главная задача преподавателя – создать условия для вовлечения обучающихся в процесс активного труда. Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер. Например, формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного ученика, от его умений, навыков использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата.

### ***Структура программы «Гимнастика»***

Программа «Гимнастика» 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». Раздел содержит изложение программных упражнений и их разновидностей в определенной последовательности. Особенность изложения практического материала заключается в разработке примерного плана упражнений для каждого года обучения.

### *Методы обучения*

Для достижения поставленной цели и реализации задач учебного предмета «Гимнастика» используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ, наблюдение, просмотр видеоматериалов концертов, конкурсов, прослушивание аудио записей исполнителей на домре, демонстрация приемов работы);
- практический (освоение приемов игры на инструменте);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

Основными методами работы преподавателя являются показ движений и словесное объяснение. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе обучения показу придается исключительно большое значение, т.к. он дает первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения (2-е полугодие) показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе слово несет самую большую смысловую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач младших классов.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

### *Основные условия реализации программы*

Основными условиями реализации Программы «Гимнастика» являются:

- высокий профессиональный уровень преподавателя (как в предметной сфере, так и в психолого-педагогической);
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;
- преподавание по принципу «от простого» к «сложному»;
- выполнение важных педагогических принципов: систематичность, целенаправленность, доступность, регулярность учебного процесса;
- умение преподавателя вовлечь учащихся в творческий процесс.

**Описание материально-технических условий  
реализации учебного предмета**

Материально-техническая база Школы соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Реализация Программы «Гимнастика» обеспечивается доступом каждого обучающегося к библиотечным фондам и фондам аудио- и видеозаписей. Во время самостоятельной работы учащиеся могут быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Библиотечный фонд Школы укомплектовывается печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной и учебно-методической литературы по всем учебным предметам, а также изданиями музыкальных произведений и балетной литературы, специальными хрестоматийными изданиями, партитурами, клавирами хореографических произведений.

Для реализации учебного предмета «Гимнастика» Школа имеет балетный зал площадью 63,6 кв. м., имеющий пригодное для танца напольное линолеумное покрытие, балетные станки (палки) вдоль двух стен, зеркала размером 7 м x 1,30 м на одной стене. Балетный зал оснащен фортепиано, аудио-, видеоаппаратурой.

Школа имеет концертный зал для выступлений обучающихся, оснащенный двумя роялями, пультом и звукотехническим оборудованием, библиотеку, 2 костюмерные (на 1 и 2 этажах здания), располагающие необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений.

В Школе создаются условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетного зала, костюмерной.

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «ГИМНАСТИКА»

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

Наименование раздела	Количество часов	
	2класс	3класс
Вводный урок. Техника безопасности.	1	1
Упражнения на середине зала	15	22
Упражнения на полу	33	24
Прыжки	20	22
Итоговый урок	1	1
Всего:	70	70

#### Практический раздел

##### **1- год обучения:**

##### **1. Подготовительная часть урока:**

- бытовой шаг;
- танцевальный шаг с носка;
- шаги на пятках;

- шаги на полупальцах с вытянутыми коленями;
- шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении;
- лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы;
- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях на месте и с продвижением;
- бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением;

### **2. Основная часть урока:**

- исходное положение, лёжа на спине;
- лёжа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1-й прямой позиции;
- исходное положение, сидя на полу;
- сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1-й прямой позиции;
- лёжа на спине: поочерёдное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп;
- лёжа на спине: «лягушка»;
- лёжа на спине: медленный подъём ног на 45\*, опускание вытянутых ног (отдельно каждой), затем двух вместе по 1-й позиции;
- Сидя на полу: подъём поочерёдно правого и левого плеча, затем вместе;
- повороты головы вправо и влево лёжа на спине, затем сидя на полу;
- сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперёд и назад, круговые движения;
- лёжа на спине: приведение ног в положение 1-й выворотной позиции;
- сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по 1-й прямой, затем по 1-й выворотной позиции;
- исходное положение, лёжа на животе;
- приведение ног в положение 1-й выворотной позиции;
- лёжа на животе: «лягушка»;
- лёжа на животе: подъём корпуса с опорой на руки, затем без опоры;
- лёжа на животе: подъём ног назад поочерёдно, затем двух вместе, затем раскачивание на животе с включением корпуса и рук («лодочка»);
- лёжа на спине: подтягивание к груди поочерёдно ног, сгибая их в колен, затем обеих ног вместе «калачик»;
- раскачивание корпуса вперёд-назад в положении «калачик»;
- «мостик» из положения, лёжа на спине;

### **3. Заключительная часть урока**

- подскоки по 1-й позиции с вытягиванием стоп: на месте и с продвижением вперёд, назад, в сторону;
- перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением, с положением ноги у щиколотки и у колена;
- медленное поднимание рук вперёд-вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону;

## **Программные требования**

1 год обучения:

- ознакомление обучающихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания;
- развитие сознательного управления своим телом;
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;



- овладение первоначальными навыками координации движений;
- освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;
- дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стоп, колен;
- уровни подъёма ног;
- понятие о круговых движениях ног;
- расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса;
- прыжки с двух ног на две; с одной на одну; с одной на две; с двух на одну;
- развитие выносливости и силы ног за счёт изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнении, ускорение темпа исполняемых движений;
- выработка умений распределять движения во времени и пространстве;
- изучение приёмов правильного дыхания;

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях с мячом, обручем, скакалкой и др.;
- приёмами вращения;
- силой своих мышц ног, быть выносливыми и сообразительными.

Уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;
- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- координировать движения в упражнениях на полупальцах;
- показать правильную осанку, танцевальную манеру;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений.

## **Второй год обучения**

### ***1. Подготовительная часть урока:***

- комбинирование различных видов шагов, изученных в 1-м классе;
- комбинирование различных видов бега;
- мелкий бег на полупальцах;
- выбрасывание вытянутых ног вперёд и назад на 45\* на месте и с продвижением вперёд и назад;
- комбинирование различных видов шагов с бегом;
- комбинирование бега с подскоками;

### ***2. Основная часть урока:***

- сидя на полу: поочерёдное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении;
- круговые движения стоп в выворотном положении;
- лёжа на спине: медленные подъёмы ног в выворотном положении на 45\*, затем на 90\*;
- лёжа на спине: резкие броски ног в выворотном положении на 45\*, на 90\*(вперёд);
- лёжа на спине: поочерёдное и одновременное сокращение стоп в выворотном положении на 45\*, на 90\*;
- сидя на полу: наклоны корпуса в стороны;

- лёжа на спине: отведение ноги в сторону на 45\*, на 90\* выворотню;
- лёжа на спине: медленный подъем ноги на 90\* и отведение в сторону, затем в исходное положение (круг);
- подтягивание ног к груди и отведение в сторону – разворот в тазобедренном суставе (поочередно);
- лёжа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног назад в выворотном положении;
- лёжа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении;
- лёжа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживание ног в выворотном положении (руки в стороны, затем за затылок);
- лёжа на животе «кольцо»;
- лёжа на животе «качалка»;
- сидя на полу: прямой «шпагат» с правой и с левой ноги, поперечный «шпагат»;
- пройденные движения с ускорением темпа, с увеличением нагрузки;
- круговые движения рук, ног, головы, корпуса в сочетании с вращением плеч;
- растяжки и шпагаты; комбинации с другими движениями;
- переворот на руках – «колесо»;
- перевороты через голову – «кувырок»;
- прыжки по прямой и выворотной позиции: трамплинные, на одной ноге, с поворотом на 180\*, на 90\*;

### **3. Заключительная часть:**

- «мостик» с помощником;
- прыжки по 1-й прямой позиции на месте и с продвижением;
- прыжки с хлопками;
- короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу;
- спокойная передача, броски и ловля мяча;
- резкий подъем рук с одновременным подъемом на полупальцы;
- медленное кругообразное движение рук с подъемом на полупальцы;
- упражнения с предметами;
- небольшие танцевально-гимнастические этюды;
- различные port de bras и другие движения на восстановление дыхания;
- простейшие приемы массажа ног, рук, спины.

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

Результатом освоения Программы «Гимнастика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание основ техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- 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 пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений;
- умение самостоятельно создавать художественный образ.

## IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

### 1. *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Оценка качества реализации учебного предмета «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы контроля успеваемости учащихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

Основными принципами проведения и организации видов контроля являются систематичность и учет индивидуальных особенностей учащегося.

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы.

Текущий контроль знаний и промежуточная аттестация обеспечивают оперативное управление учебной деятельностью обучающегося, ее корректировку и проводится с целью определения:

- качества реализации образовательного процесса;
- качества теоретической и практической подготовки по учебному предмету;
- уровня умений и навыков, сформированных у обучающегося на определенном этапе обучения.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью контроля за качеством освоения какого-либо раздела учебного материала предмета и направлен на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, на ответственную организацию регулярных домашних занятий и повышение уровня освоения учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся, носит стимулирующий характер.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащегося преподавателем, ведущим учебный предмет «Гимнастика». На основании результатов текущего контроля выводятся четвертные, полугодовые, годовые оценки. Отметки выставляются в журнал и дневник обучающегося.

Задания для осуществления текущего контроля по учебному предмету «Гимнастика» преподаватель разрабатывает самостоятельно. На уроках необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа «Гимнастика» предусматривает проведение традиционных уроков, практических занятий.

В качестве средств текущего контроля успеваемости по учебному предмету «Гимнастика» могут использоваться концертные выступления, просмотры, показательные уроки, выступления для родителей (законных представителей) обучающихся.

Учет успеваемости учащихся проводится преподавателем на основе текущих занятий, их посещений. При оценке учащегося учитывается также его участие в концертах, конкурсах, в различных мероприятиях Школы и Красноармейского муниципального района. Повседневно оценивая каждого учащегося, преподаватель, опираясь на ранее выявленный им уровень подготовленности каждого ребенка, прежде всего анализирует динамику усвоения им учебного материала, степень его прилежания, всеми средствами стимулируя его интерес к учебе.

Результаты текущего контроля знаний обучающихся доводятся до сведений обучающихся и их родителей (законных представителей) с обоснованием выставленной оценки. Система оценок, критерии оценивания и требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся определяются Программой «Стиль» и настоящей Программой «Гимнастика».

Согласно учебного плана Школы промежуточная аттестация проводится по учебному предмету «Гимнастика» в форме контрольного урока. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих 4, 6 полугодия учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного

на учебный предмет.

Обязательным условием является методическое обсуждение результатов выступления учащихся, оно должно носить аналитический, рекомендательный характер, отмечать успехи и перспективы развития детей.

Промежуточная аттестация отражает результаты работы обучающегося за данный период времени, определяет степень успешности развития обучающегося на данном этапе обучения, степень освоения им учебных задач.

По итогам проверки успеваемости выставляется оценка с занесением ее в журнал, ведомость, индивидуальный план, дневник учащегося.

По завершении изучения учебного предмета «Гимнастика» формой промежуточной аттестации в виде итогового контрольного урока обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании Школы.

## **2. Критерии оценки**

Школой 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 Школой (педагогическим советом) самостоятельно.

По итогам текущего контроля успеваемости и показа в рамках промежуточной аттестации на контрольном уроке качество подготовки обучающегося по учебному предмету «Гимнастика» оценивается по пятибалльной шкале: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно) (таблица 3):

Таблица 3

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
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
-----------------------	---

Данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций Школы и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что предоставит возможность более конкретно отметить выступление обучающегося: «5»; «5-»; «4+»; «4»; «4-»; «3+»; «3»; «3-»; «2»

В случае окончания реализации учебного предмета «Гимнастика» в рамках промежуточной аттестации формой зачета качество его освоения оценивается по пятибалльной шкале в абсолютном значении (без плюсов и минусов).

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## V. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

Основные принципы:

- вариативность программ (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);
- содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному»;
- программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к первому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала
- программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, модулирования ситуации успеха.

Программа рассчитана на учащихся, не имеющих какой-либо подготовки. Занятия гимнастикой рекомендуется начинать со 2-го класса. Это поможет детям 7-ми лет быстрее адаптироваться в школе искусств, понять требования учебного процесса. Важно постепенное включение всех групп мышц в работу. Недопустимо форсирование материала. Первые годы обучения совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребёнка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объёма учебной нагрузки на каждом уроке. В 1-й год у ребёнка ещё не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и суставно-связочный аппарат. Многие упражнения выполняются на полу (в дальнейшем можно чередовать).

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок по гимнастике делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать, что и как делать, зачем делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также

закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения.

При проведении уроков по гимнастике, необходимо руководствоваться следующими моментами:

- Постепенное увеличение физической нагрузки;
- Чередование темпа нагрузки;
- Равномерность нагрузки на обе ноги;
- Свободное дыхание и самочувствие учащихся.

При подготовке к уроку необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности класса, как исполнительского коллектива;

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал, ввести его в различные комбинации;
- определить музыкальный материал, его размер, характер;

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и измерять длительность отдельных частей.

На практических занятиях очень важно:

- переводить на русский язык иностранные термины;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- равномерно распределять физическую нагрузку и чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

### ***Музыкальное оформление урока гимнастики***

Танец органически связан с музыкой. Учебный предмет «Гимнастика» является необходимым сопутствующим танцу предметом. Без музыки немислимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать и понимать музыку. Правильно подобранный материал должен помогать осваивать материал, соответствуя его характеру, рисунку, темпу. Для тренажных упражнений желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, чтобы основное внимание учащихся было бы направлено на движение. На первоначальном этапе обучения необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком, позднее его можно разнообразить.

В каждом классе в зависимости от возрастной категории и подготовленности группы музыкальное сопровождение урока различно: по темпу, ритмическому рисунку, динамической окраске. Музыка несет функцию организатора, устанавливая единый для всех ритм, темп. Но на этом ее влияние не заканчивается, возможности воздействия музыки на детей гораздо шире и объемнее. Музыка, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость, художественную окраску и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

## VI. СПИСКИ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Список литературы для учащихся*

1. Зинченко В.С. Художественная гимнастика. Программа для детско-юношеских спортивных школ Москва ФиС 1972 г
2. Левитов Н.Д. "Психология характера" Изд. 3-е, испр. и доп. М., "Просвещение", 1969г.
3. Ковалев А.Г. "Психология личности" Изд. 2-ое, испр. и доп. М., "Просвещение", 1965г.

### *Список литературы для преподавателей:*

1. Н.К. Меньшикова. "Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для педучилищ. – М. "Просвещение" 1999.
2. Палыга В.Д. "Гимнастика" - М. "Просвещение" 1999.
3. А.М. Шмелин "Гимнастика" - М. ФиС 1999.
4. А.М. Шмелин и М.Л. Украна "Гимнастика" ФиС Москва 2000

### *Психолого-педагогическая литература:*

1. Белокопытова Ж.А. Комплексная оценка прогнозирования спортивного результата в художественной гимнастике
2. Ж.А. Белокопытова Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки.: тез. докл. науч. конф. - К., 1978. - С. 53 - 54
3. История художественной гимнастики <http://clubgym.ru/e-to-nado-znat/istoriya-hud-gimnastiki>
4. Левитов Н.Д. "Психология характера" Изд. 3-е, испр. и доп. М., "Просвещение", 1969г.
5. Ковалев А.Г. "Психология личности" Изд. 2-ое, испр. и доп. М., "Просвещение", 1965г.