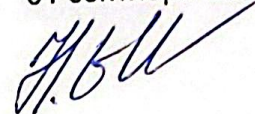


УТВЕРЖДАЮ
Руководитель детской творческой
студии "Юные Русы"
Н.С. Ерохин
01 сентября 2025г



**Программа по предмету
ГИМНАСТИКА
2025-2026 учебный год**

Автор составитель:
Ю.В. Байматова

Пояснительная записка

Потребность в движении – естественная потребность детей, необходимая основа их жизни и здоровья. Недостаточная двигательная активность дошкольников, искривление осанки в младших классах и слабая спортивная подготовка на уроках физкультуры в школе, все это создает неблагоприятные условия для развития гармоничной личности. Все эти недостатки наиболее успешно решаются с помощью гимнастики, так как в ее распоряжении имеются разнообразные упражнения благотворно воздействующие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Гимнастика – не только хорошее развитие мускулатуры, это слаженная деятельность органов сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и иных систем человеческого организма без нагрузки тела.

Цель занятий гимнастикой состоит в том, чтобы постепенно привести организм обучающегося к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим нагрузкам, а также формирование предпосылок к исправлению дефектов опорно-двигательного аппарата. Неоднократно доказано, что занятия гимнастикой обладают коррегирующим воздействием, содействуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям. Под влиянием гимнастических упражнений активизируются дыхание, кровообращение, обмен веществ, повышается устойчивость организма к нагрузкам и неблагоприятным влиянием внешней среды.

Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы и гибкости;
- укрепление суставов и повышение их подвижности;
- развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.

Предмет «Гимнастика» рассчитан на 6 лет обучения. Занятия проводятся в группах по 15-20 человек; возраст детей от 7-ми лет, рассчитаны на 2 часа в неделю на первом году обучения и по 1 часу в неделю на последующих годах обучения.

«Гимнастика» включает в себя несколько видов:

Общая подготовка к хореографии (коррегирующая гимнастика, партерная гимнастика (подготовка к классическому танцу)).

Проводя набор детей в детскую студию «Юные Русы» Московского фольклорного центра п.р. Людмилы Рюминой, наши педагоги дают возможность всем пришедшим приступить к занятиям гимнастикой, при этом поделив на группы по физическим данным. Не все пришедшие в студию дети отличаются физическим здоровьем, но задача нашего коллектива, определив некоторые виды нарушений опорно-двигательного аппарата (сутулость, вялая осанка, крылатовидные лопатки, плоская спина, уплощенная стопа, не правильный свод стопы), подобрать комплекс упражнений коррегирующей гимнастики для последующего исправления перечисленных недостатков.

Партерная гимнастика включает в себя комплекс упражнений на развитие профессиональных данных, координации. Начинать занятия партерной гимнастикой нужно с детьми 5-6 лет. При этом очень важно помнить о том, что детский организм в это время ещё не до конца сформирован. Его суставы и косточки хрупки. Педагогу не стоит усердствовать на первых занятиях. Болевые ощущения могут испугать ребёнка и оттолкнуть его от вас и от

занятий. Обучение должно проходить по принципу «от простого к сложному», в игровой форме. Упражнения могут называться условными словами, которые при исполнении похожи на предмет или образ, например: «лягушка», «кошечка», «колечко», «берёзка», «мостик» и т. д. В качестве музыкального сопровождения можно использовать детские песни и мелодии. В дальнейшем урок партерной гимнастики усложняется и добавляются элементы классического танца, которые проучиваются детьми лежа на полу, стоя на колене, все это для того чтобы дети почувствовали собственные мышцы, поймали ощущение правильного исполнения движения.

Акробатическая гимнастика (акробатические прыжки, упражнения в парах (поддержки), групповые упражнения, растяжки).

Детям среднего школьного возраста очень интересны элементы акробатики на уроках гимнастики. Наверняка многие могли наблюдать на песчаном пляже или в парке, как дети данного возраста пытаются продемонстрировать свои умения кувырнуться, стоять на голове, изобразить колесо, а возможно и сделать сальто. Вот поэтому в нашей студии, на занятиях гимнастикой, мы отводим почетное место изучению элементов акробатической гимнастики. Чтобы обеспечивать интерес у детей к акробатике, нам приходится разнообразить упражнения и, конечно, методически грамотно проводить обучение этим упражнениям. Последовательность изучения движений и систематичность занятий позволяет детям поверить в свои возможности, что является очень важной задачей! Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.

Ритмическая гимнастика (аэробика).

Ритмическая гимнастика или аэробика помогает раскрепощению детей на уроках гимнастикой, здесь они дают выход своим эмоциям и на практике могут продемонстрировать свои умения полученные на уроках партерной гимнастики. Для того чтобы у детей проявлялся больший интерес к занятиям, мы попытались внести в танцевальные движения аэробики элементы популярного на сегодняшний день среди школьников танцевального стиля «хип-хоп». Это привело к большому интересу среди детей, и занятия гимнастикой обрели новые «краски», здесь происходит не просто занятие, а разучивание танцевальных комбинаций популярных среди своих сверстников.

В старших классах детям, которые прозанимались в студии более шести лет, на уроках гимнастики мы вводим понятие – *танцевальная аэробика*. Здесь мы пытаемся познакомить молодежь с современными направлениями в хореографии: фанк, сити-джем, хип-хоп, джаз-модерн, афро-джаз и т. д. Педагог самостоятельно выбирает направление для каждой группы, все зависит от физических возможностей и профессиональных данных детей в группе. Каждое направление характеризуют движения и музыка, соответствующие стилю в хореографии.

Занятия проводятся в режиме средней или высокой интенсивности, оказывая положительное воздействие на сердечно – сосудистую систему. В процессе занятий прорабатываются крупные группы мышц, развивается координация, особое внимание уделяется осанке.

С помощью аэробных движений старшие школьники легко избавляются от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Так как занятия в нашей студии проходят во второй половине дня, многие дети приходят после школы, даже выполнив домашнее задание. Поэтому физические упражнения для них, как средство активного отдыха, восстанавливающие тонус нервной системы.

Ученик в обычной жизни выполняет много движений, при которых возможности двигательного аппарата используются лишь частично. В результате появляются ограничения в движениях, а это приводит к слабой сгибаемости спины, малой подвижности шеи, плечевых, локтевых, запястных суставов, неполная разгибаемость коленных суставов, «ахилла» и стопы. Движения, в которых участвуют лишь немногие части тела, не могут служить развитию гибкости и никогда не приведут к гармоничному развитию ученика. Детям занимающимся в нашем ансамбле «Юные Русы» необходим высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечных систем. Таким образом, начиная от самого простого – игры, педагоги прививают детям младшего школьного возраста любовь к одному из красивейших видов искусства – хореографии. При этом проводя работу над коррекцией осанки и свода стоп, развивая у детей терпение и

трудолюбие. Прозанимавшись по данной программе несколько лет, дети с удовольствием посещают уроки классического танца. Дети старшего школьного возраста посещают школьные праздники, на которых им хочется показать своим сверстникам умение хорошо двигаться, и здесь им как раз пригодятся знания, полученные на уроках ритмической гимнастики.

Данную программу по гимнастике, предлагаем применить в общеобразовательных школах, учреждениях дополнительного образования, в хореографических коллективах при домах культуры.

Требования к первому году обучения

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

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

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

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

1 класс

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

Задачи:

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

Первый год обучения

Организационная работа

- Знакомство с детьми.
- Беседа о предмете «Гимнастика».
- Разучивание поклона.
- Техника безопасности на уроках акробатической гимнастики
- Правила поведения на уроке

Музыкально – ритмическое воспитание

- Основы музыкальной грамоты (Музыкальный размер, длительности нот, паузы, понятие такта).

- Сценический шаг по 1/4 при музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4.
- Сценический шаг по 1/8 при музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4.
- Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах./ с высоким подниманием бедер (по прямой, по кругу, спиной, левым и правым боком)
- Комбинирование прыжков (трамплин, поджатый, стульчик, лягушка, разножка, мячик в повороте по точкам)

Ритмическая гимнастика

- Разогрев (наклоны головы, корпуса; круговые махи руками; работа бедер: вперед-назад, из стороны в сторону, «восьмерка», скручивание корпуса; ходьба на месте и в продвижении «марш»).
- Приставной шаг с касанием («Степ-тач»). Выполняется в различных вариациях с поворотами, прыжками, перемещениями в произвольных направлениях.
- Комбинирование танцевальных шагов в координации с движениями головы, плеч, корпуса и рук.

Партерная гимнастика

- Изучение I, II, IV позиций ног классического танца (сидя, лежа на животе).
- Demi plie в положении сидя, лежа на животе.
- Battement tendu по 1 поз на полу вперед, в сторону, назад лежа на животе(начиная с сокращенной стопы)
- Releve lent на 90° из положения лежа на спине.

1) Упражнения для стоп

- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
- 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.
- Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка;
- Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

2) Упражнения на выворотность

- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I
- "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе;

3) Упражнения на развитие гибкости вперед

- "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
- "Складочка" по I позиции («Бутербродик»): сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
- Вертикальная складочка («Страус») : из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4) Упражнения на развитие гибкости назад

- «Кобра»(змеяка) : Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз -поза «сфинкса».
- «Высокая Кобра» : Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
- «Колечко»: глубокое port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками

коснуться головы.

- Мост с колен
- Мост из положения лежа на спине
- Комбинирование мост с колен переход в высокий мост
- Мост с отрывом пяток

5) Силовые упражнения для мышц живота

- Лежа на коврике, ноги поднять на 45° и опустить
- Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и раскрыть в поперечный шпагат руки в стороны ладонями вниз:
 - "Уголок" из положения сидя, руки за спиной на коврике(поднять и держать, стопы натянуты) пробовать отрывать руки и удерживать равновесие
 - «Берёзка» : Стойка на лопатках с поддержкой под спину. В последствии упражнение выполняется без рук
 - Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

6) Силовые упражнения для мышц спины

- Подготовка к «Лодочке: Лежа на животе отдельное подъем туловища руки вытянуты вперед, ладошка на ладошке, ноги в выворотном положении («Стрелочка»);
- Подготовка к «Лодочке»: Лежа на животе подъем и опускание вытянутых ног туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках);
- «Лодочка»: Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
- «Лодочка» раскачивается на волнах(Перекаты на животе вперед и обратно)
- « Чайка» Лежа на животе поднятие рук и раскрытие их в стороны с увеличением прогиба назад и их удержание
- Отжимание от пола (упражнение для мальчиков)
- Отжимание с колен(адаптация для девочек)
- «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. То же самое с удержанием стоп позиции(не отрывая пятки от пола)
- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

7) Упражнения на развитие шага.

- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях
- Перекат «Солнышко» через поперечный шпагат
- Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ногу.
- Сидя на поперечном "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
- Сидя на поперечном "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:
- Сидя в положении «бабочка» взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
- Сидя в положении "бабочка" взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в

сторону, правая рука на полу.

- Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

- Равновесие с захватом правой рукой голеностопного сустава правой ноги:
а) вперед, б) в сторону, в) назад.

8) Прыжки

- *Temps sauté* по VI и I позициям.
- Подскоки на месте и с продвижением.
- Подскоки на *plié*; в повороте
- На месте перескоки с ноги на ногу.
- "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
- Прыжки с поджатыми ногами на месте и в продвижении
- Прыжок трамплин – разножка на месте и в продвижении по диагонали.
- "Козлик". Выполняется *pas assamble*, подбивной прыжок.
- Прыжок в шпагат.
- Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
- Прыжок в "лягушку" по I позиции
- Трамплинный прыжок в повороте на 45°; 90°;
- «Мячик» на середине, далее проучить в повороте по точкам
- Комбинирование «Мячик» и поперечный шпагат по диагонали

Акробатическая гимнастика

- Подготовка к колесу
- Правое колесо/ левое колесо
- Колесо на одну руку
- Кувырок вперед/ кувырок назад
- Кувырок через бок «веревочка» (раскрытие ног в шпагат)
- Стойка на руках с опорой ног на станок
- Проучивание стойки на руках у стены
- Стойка «дельфинчик» на локтях у станка (прогиб в спине)

2 класс

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

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

Второй год обучения

Организационная работа

- Разогрев (координация изолированных центров).
- Просмотр видео материала на тему «Акробатическая гимнастика».

Ритмическая гимнастика

- «Кросс-степ»
- Повороты и перемещения.
- Комбинирование танцевальных шагов в координации с движениями головы, плеч, корпуса и рук.
- Grand battement jete по диагонали вперед и в сторону.(с работой рук и без)

Партерная гимнастика с элементами партерного экзерсиса

1) Упражнения для стоп

- Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
- Позиции ног сидя на коврике: I, II
- Battement tendu в сторону сидя / лежа на животе.

2) Упражнения на выворотность

- "Лягушка" с наклоном вперед.
- Сидя на ковриках: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
- Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.
- Demi plie и grand plie лёжа на животе(в дальнейшем добавляется прогиб назад).

3) Упражнения на развитие гибкости вперед.

- Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение (то же по всем позициям).
- В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4) Упражнения на развитие гибкости назад.

- "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
- "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

5) Силовые упражнения для мышц живота

- "Уголок" из положения сидя, руки раскрыты в стороны – согнуть ноги к груди и вытянуть в уголок –согнуть обратно и вытянуть на коврик в исходное положение
- Стойка на лопатках без поддержки под спину.
- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.
- Лежа на спине ноги подняты на 45° делают маленькие круги от себя и к себе. Руки собраны 'лодочкой'. Лопатки подняты.
- Сидя на коврике поднимаем обе ноги на 25° и делаем упражнение «ножницы» вдоль пола со сменой ног
- " Лодочка " на спине.

6) Силовые упражнения для мышц спины

- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
- Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
- Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
- Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7) Упражнения на развитие шага.

- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях с сокращением стопы
- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях с сокращением стопы
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
- 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. Прodelать все в обратном порядке.
- Перекат «Солнышко» вперед и назад через прямой шпагат без помощи рук
- Battement developpe лежа на спине, животе и на боку.
- Demi-rond de jambe par terre стоя на одном колене.
- Шпагат на возвышенности.
- Флажок" на одном колене.
- Battement relevent вперед, сторону и назад стоя на одном колене.

8) Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног

- "Аленушка"- опускание бедер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение - из положения "стоя на коленях,руки вытянуты вперед";
- "Кузнечик" - сесть между двумя пятками, удерживать положение, подняться на колени - из положения "стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед"

Акробатическая гимнастика

- Флажок" с продвижением по диагонали.
- Шпагат по диагонали с продвижением вперёд.
- "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
- Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.
- "Мостик"с колен с поочередным поднятием ног/рук
- Ходим на "мостике"вперед и назад.
- перебрасывание ног вперед и назад с упором на локти(подготовка к переворотам)
- Кувырок вперед ,назад через параллельный шпагат.
- Кувырок с прямых ног
- Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

- Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
- Прыжок в шпагат.
- Трамплинный прыжок в повороте на 180°; 360°

Работа с предметом (скакалкой)

- Сложить скакалку в 4 раза положить у стоп и перепрыгивать трамплинным прыжком вперед и назад
- Сложенная скакалка в руках натянута над головой – наклоны в сторону и вперед «Столик»
- Прыжок через скакалку с поджатыми ногами.
- Прыжок через скакалку с вытянутыми ногами.
- Прыжок через скакалку на одной ноге.
- Прыжок через скакалку двигаясь спиной назад.
- Прыжок через скакалку с руками накрест.

Упражнения у станка

- Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине;
- б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
- Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.
- Упражнение на равновесие упражнение «Цапля» с закрытыми глазами
- Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.
- Исходное положение упражнения « Столик» запястья рук лежат на станке – подворот вправо(прогиб в спине) и обратно в исходное положение

Танцевальные комбинации (хип-хоп)

Разучивание танцевальных комбинаций в данном стиле.

3-4 класс

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

Задачи:

- укрепление суставов и повышение их подвижности;
- развитие выносливости и правильная постановка дыхания;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
-

Третий-четвертый год обучения

Организационная работа

- Вводная беседа к предмету
- Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
- Просмотр видеоматериалов по акробатической гимнастике.

Ритмическая гимнастика

- Комплексная растяжка у хореографического станка лицом и спиной к палке
- Grand battements у станка во все стороны лицом, спиной и держась одной рукой за палку
- Общеразвивающие упражнения в положении стоя – комбинирование battements на середине с увеличением амплитуды движения
- Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги).
- Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед).
- Упражнения для ног (поднимание и опускание, полуприседание, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).
- Сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).
- Кросс. Передвижение в пространстве.
- Комбинация или импровизация.

Партерный экзерсис

- Упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или прямых).
 - Упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или с одновременными движениями рук с "вытягиванием" ног в длину).
 - **Упражнения на растяжку.**
- 1) В полуприседе для задней и передней поверхности бедра.
 - 2) В положении лежа для задней, передней и внутренней поверхности бедра.
 - 3) В полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины.
 - 4) Стоя для грудных мышц и плечевого пояса.
- Лежа на спине: медленный поочередный подъем ног, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45° , затем на 90° с опусканием в исходное положение.
 - Лежа на спине: резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45° , затем на 90° .
 - Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45° , затем на 90°
 - Сидя на коленях с поднятым «хвостом»: наклоны корпуса в сторону.
 - Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45° , затем на 90° .
 - Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90° и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения.
 - Подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.
 - Лежа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении.
 - Сидя на полу: прямой шпагат с правой и левой ноги с прогибом корпуса назад и сгибанием задней ноги (носок в потолок);
 - поперечный шпагат
 - Grand battements лежа на спине (комбинирование): 8 раз сокращенной стопой, опорная нога согнута – 8 раз с вытянутой стопой – 7 раз с прямой опорной ногой на 8й раз поймать ногу за щиколотку и удержать (то же самое повторить лежа на боку меняя рабочую ногу то вперед, то назад / то же повторить лежа на животе)
 - Grand battements с подворотом в шпагат

- Упражнение «лесенка» на гибкость лежа на животе
- Стойка на локтях с прямым корпусом
- Стойка на локтях с прогибом корпуса и по возможности достав острыми носками до пола)
- Переворот вперед с помощью цилиндра
- Стойка на голове на середине
- Упражнение «весы» исходное положение стойка на голове
- Равновесие «цапля» по диагонали на полупальцах
- Упражнение из положения “стоя на коленях” исходное положение стоя на полу с упором на колени и руки – “четвереньки”. Поочередное поднятие противоположных рук и ноги параллельно полу.
- Исходное положение “четвереньки” - бросок ноги в кольцо назад

Акробатическая гимнастика

- Разбор фаз прыжка: разбег, толчок, полет, приземление.
- Прыжок grand jete по диагонали
- Элементы вольных упражнений.
- Акробатические элементы в паре, тройке. – кувырок в паре друг через друга с захватом у щиколоток
- Прыжок Трамплин – разножка с увеличением амплитуда раскрытия ног
- Кувырок вперед через стойку на руках
- Шаг прыжок в «пистолет»
- Комбинированное колесо(с рук – с колен)
- Рондат
- Колесо на одну руку – на дальнюю
- Мост с подворотом на середине зала
- Мост в продвижении вперед руками – разворот – вперед ногами
- Шпагат по диагонали без рук
- Флажок Пн и Лн поочередно с продвижением
- Флажок с трамплином в продвижении по диагонали
- Флажок с поворотом на 90° во время прыжка
- Кувырок назад через «стрелочку»
- Стойка на лопатках с раскрытием ног
- Кувырок назад через поперечный шпагат/ кувырок вперед через поперечный шпагат
- Пресс – уголок без рук(руки в стороны) – согнуть – поднять – удерживать – согнуть – вернуть в исходное положение
- Мост с подворотом в «комочек»
- Стойка «дельфинчик» руки вдоль корпуса
- Passe на спине – вперед – в сторону – retire по ноге
- Переворот назад с помощью цилиндра
- Построение пирамид

Танцевальные комбинации (хип-хоп)

Разучивание танцевальных комбинаций в стиле «хип-хоп».

Импровизация

Кросс. Передвижение в пространстве

5 класс

Цель: подготовить организм к значительным физическим нагрузкам, воспитание личности, способной к самореализации, эмоционально гибкой, коммуникативной, способной к сотрудничеству

Задачи:

- Выработка умения распределять движение во времени и пространстве.
- Изучение приемов правильного дыхания – тренировка дыхательной системы
- Укрепление суставов и мышечно – связочного материала

Пятый год обучения

Организационная работа

Просмотр видеоматериала на тему «Акробатическая гимнастика»

Партерный экзерсис

Разогрев

- Повороты головы (в стороны, вниз, вверх)
- Круговое движение головой (вправо/влево)
- Работа грудной клетки (вперед, назад, вправо, влево, диагонально)
- Скручивание грудной клетки
- Работа плеч / работа рук от локтя, от плеча, кисти
- Наклон корпуса в пол “Флет бек” вперед
- “Флет бек” вперед, в стороны, упражнение заканчиваем “Арчем” (планочка назад) сброс расслабленного тела вниз и повтор упражнения
- Наклон с перегибом корпуса вправо и влево
- Вращение тазобедренного сустава
- Ноги на ширине плеч, корпус опущен вниз, пятка правой ноги отрывается от пола одновременно поднимается бедро рабочей ноги сброс – 8раз (с левой)
- Маленькие приседания с вынесением рук вперед “Стульчик”
- Приседания с шагами в сторону, вперед, назад
- Маленькие приседания с задержанием счета на 10 сек., упражнение повторяется 4 раза
- Releve с чередованием ног
- Sotte 32 раза

Партер

- Сидим на полу, ноги вытянуты, корпус наклоняется вперед, руки достают до стоп и удерживаем это положение 10 сек(повтор 4 раза)
- «Лягушка» с перегибом назад
- «Бабочка» усложненная сидя на пальцах(разворот тазобедренного сустава)
- Ноги в поперечном шпагате – наклоны корпуса к левой ноге, к правой ноге, вперед (удержание каждого положения 10 сек)
- Перекаты с правой на левую ногу
- Глубокое выворотное plié по Ппоз
- Правая нога согнута, левая вытянута – меняем выворотное положение и заворотное при этом корпус наклонен к согнутой ноге и упор на локтях
- Повтор упражнения с левой ноги
- Уголок – ноги стоят на одной траектории – растягиваем ахил
- Перекаты в уголке

- Наклон вперед, достаем локтями до пола, растягиваем ахил
- Сесть на пол, одну ногу подвернуть под себя, наклоны корпуса (вперед, диагонально, прямо, скручиваем корпус, ложимся назад и тянемся)
- Исходное упражнение, опорная нога сгибается, одновременно прогибается спина

Все с левой ноги повтор

- Слайд с перекатом ног(с правой, с левой)
- Ложимся на спину с помощью партнера поднимаем правую ноги и тянем к себе, упражнение повторяется с левой ноги
- В положении лежа на спине правую ногу ведем по полу и с помощью партнера подводим ее к уху
- Махи ногами в разрыв “Ножницы” 8 раз и задержать положение

Пресс

- Планка
- Переход с рук на локти в планке
- В планке колено к себе со сменой
- Отжимание
- Упражнение “Собака мордой вниз”
- Качаем спинные мышцы
- Боковая планка
- Тянемся на расслабление и принимаем позу “Эмбрион”

Акробатическая гимнастика

- Мостик(все типы) повтор изученного
- “Паучок”
- Шагаем в мостике с правой на левую
- Стойка на голове
- Стойка на голове с раскрытием ног в шпагат
- Шпагаты
- “цикуль”
- глубокое Plie по второй широкой позиции ног, руки раскрываются во вторую позицию, все это в повороте в продвижении по диагонали
- Большие броски – в сторону, вперед, назад
- Большие броски с поворотом
- Большие броски в комбинации
- Корпус вниз, одна нога поднимается вверх – это подготовка
- Корпус вниз – нога вверх и поворот ногой на 360°
- Пистолетик
- Кольцо в прыжке
- Jete на разрыв по диагонали
- Колесо(повтор всех типов колеса)
- Колесо с отрывом рук при приземлении
- Колесо без рук
- Стойка на руках и походить
- Стойка на руках с ножницами
- переворот вперед и назад
- Дорожка: Колесо, колесо, рондат. Шаг шоссе – мах ногой вперед и держим ногу с

помощью руки 8сек, слайд и уходим в шпагат

- Кувырки(повтор всех типов + кувырок с выходом в «березку»
- Прыжки со скакалкой
- Колесо на лавочке
- Колесо с лавочки
- Равновесие на краю лавочки на двух ногах
- Равновесие на лавочке на одну ногу
- Уровневые прыжки на/с лавочки
- Поддержки в парах
- Акробатические элементы в паре, тройке

Танцевальные комбинации (хип-хоп)

Разучивание танцевальных комбинаций в стиле Hip – Hop

6-7 класс

Учащиеся совершенствуют технику элементов акробатики, анализируют свои действия, оценивают друг друга. Работая по одиночке, учащиеся помогают друг другу, осуществляют страховку. Совершенствуют навыки и умения, развивают двигательные качества, обратив особое внимание на развитие силы и координации движения. Плотность элементов в основной части урока высокая, т.к. учащиеся работают по одному. Время урока используется рационально и эффективно. Чередуются различные виды деятельности. Поддерживается оптимальный темп урока согласно задачам и возрасту учащихся.

Цель: Овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий гимнастики;

Задачи:

- Научится исследовать общий уровень физической подготовленности обучающихся, во время нагрузки, после нагрузки и период восстановления;
- Закрепить теоретические знания;
- Формировать у обучающихся координационные способности;
- Формирование универсальных учебных действий при выполнении акробатических элементов под музыку (девушки (кувырок вперед, стойка на лопатках), юноши (кувырок вперед, стойка на голове и руках);
- Способствовать формированию сознательного отношения к регулярным занятиям физической культуры, воспитывая чувство товарищеской помощи;

Шестой - седьмой год обучения

Организационная работа

Повторение техники безопасности на уроках гимнастики

Разогрев

- Исполнение танцевальной связки.

Упражнение на выносливость:

- Прыжки в продвижении: по шестой позиции,

- на одной ноге,
- прыжок по шестой позиции в сторону с полуповоротом через каждые два счёта,
- трамплин с раскрытием ног в сторону,
- трамплин с раскрытием ног вперёд-назад.
- Комбинирование прыжка с раскрытием ног вперёд, в сторону, поджатым.
- Прыжок пистолет.

Упражнение на гибкость:

- шпагаты продольный, поперечный,
- бабочка,
- лягушка,
- складка к ногам,
- шпагат в минус с лавочки,
- мостик в продвижении,
- мостик с открыванием поочередно рук и ног,
- мостик на локтях,
- заход на мостик из положения стоя,
- колечко лёжа на животе.
- Комбинирование Grand battement с pirouette en dehors,
- комбинирование Grand battement вперёд/ в сторону/ назад.

Акробатическая гимнастика:

- Колесо,
- колесо на одной руке,
- рондат.
- кувырки вперёд/назад,
- кувырок вперёд с раскрытием ног в поперечный шпагат,
- стойка на лопатках,
- стойки на голове на центре зала,
- стойки на руках возле стены,
- стойка на руках в центре зала со страховкой.
- хождение в мостике, переворот через мостик вперёд, назад,
- переворот через бок в мостике.

Пресс:

- поднятие корпуса до колен,
- скручивание корпуса,
- медленное поднятие и опускание ног на 90.
- стойка в планке на локтях, кистях, боком на правой и левой руке.

Танцевальные комбинации (джаз-модерн)

Заключение:

В данной программе мы продолжаем развивать физическую подготовку учеников и улучшать координационные навыки. Усложняются технические и акробатические элементы, совершенствуются гибкость и пластичность тела. Результаты проделанной работы показываются на открытых уроках и вконцертных номерах.

Требования к уровню подготовки обучающихся

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

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

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.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

Критерии оценок

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 недостаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением

самостоятельно.

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

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

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

оценка годовой работы ученика;

оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

Методическое обеспечение учебного процесса

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

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

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

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

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

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

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

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа,

поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

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

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

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

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

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

ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;

самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;

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

объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;

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

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

1. Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

2. Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики

3. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;

б) максимальной вытянутости коленей.

4. Упражнения на гибкость назад

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При

выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

5. Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

6. Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

7. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

- а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";
- б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (*grand battement jete*).

8. Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, "баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.