

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
« ДШИ» г.Бирюча Красногвардейского муниципального округа

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

по учебному предмету

ПО.О1.УП.ОЗ «Гимнастика»

г.Бирюч

2026

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ДШИ» г. Бирюча
Протокол №4 от «05» июня 2026 года.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО

«ДШИ» г. Бирюча

Харьнин Р.А.

Приказ № 129 от 10 июня 2026 года.



Составитель :

Еламкова Наталья Федоровна – преподаватель МБУ ДО «ДШИ»

г. Бирюча

Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Гимнастика», является одним из источников оценки преподавательской деятельности специалиста-хореографа в области дополнительного образования. Это нормативный документ, определяющий объём, порядок, содержание изучения и преподавания данной дисциплины, основывающейся на типовой программе по предмету. Дисциплина «Гимнастика» - одна из основных в обучении хореографическому искусству. Данная учебная программа очень важна, особенно на первоначальном этапе обучения. Программа учебного предмета «Гимнастика» - своеобразный путеводитель для преподавателя. Дети, поступающие на хореографическое отделение ДШИ, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятий хореографией. Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребёнка. В связи с этим преподаватели-хореографы, испытывая острый недостаток учебного времени, часть урока отводят специально для занятий гимнастикой. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных у детей. В этой ситуации очень важное значение приобретает введение в учебный процесс такого предмета, как «Гимнастика».

Федеральные государственные требования по предмету «Хореографическое творчество» учитывают возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлены на:

- выявление одаренных детей в области хореографического искусства в раннем детском возрасте;
- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;
- приобретение детьми знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности;
- овладение детьми духовными и культурными ценностями народов мира;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Данная программа ориентирована на реализацию основных задач и целей системы дополнительного образования детей:

- воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;
- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;
- формирование у обучающихся умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;
- воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;
- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства;
- выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации, умению планировать свою домашнюю работу, осуществлению самостоятельного контроля за своей учебной деятельностью, умению давать объективную оценку своему труду, формированию навыков взаимодействия с преподавателями, концертмейстерами и обучающимися в образовательном процессе, уважительного отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

Срок освоения программы «Хореографическое творчество» для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте с шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 8 лет. Срок освоения программы «Хореографическое творчество» для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте с десяти до двенадцати лет, составляет 5 лет. До настоящего времени в образовательных учреждениях использовались типовые программы по предметам, которые утверждены Министерством образования Российской Федерации и носят рекомендательный характер. Они являлись базой для составления преподавателями учебных рабочих программ, учитывающих национально-региональный и школьный компонент, методический потенциал учителя, уровень подготовленности учащихся, возможности использования новых информационных технологий. В учебных планах не было предмета «Гимнастика».

Ввиду введения новых 5, 8 -летних учебных планов и нового предмета «Гимнастика», появилась необходимость в создании программы по этому предмету, отвечающей новым требованиям и предусматривающей меж предметные связи с другими предметами. Данная учебная рабочая программа основана на примерной программе для детских хореографических школ и

хореографических отделений школ искусств Федерального агентства по культуре.

Учебная рабочая программа по «Гимнастике» обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся (как было сказано выше). Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцевальному искусству;

- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;

- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;

- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;

- приобщить к культурным ценностям.

Срок реализации программы.

На хореографическое отделение с восьмилетним годом обучения проводится набор детей с 6-7 летнего возраста. Программа по предмету «Гимнастика» рассчитана на два года обучения. Дети 6-7 лет занимаются по 1 часу в неделю. Количественный состав групп в среднем по 10 человек. Занятия по «Гимнастика» могут проводиться отдельно с девочками и с мальчиками, могут вместе. Состав групп мальчиков допускается от 4-х человек.

При приеме на отделение «Хореографическое творчество» образовательное учреждение проводит отбор детей с целью выявления их творческих способностей. Отбор детей проводится в форме творческих заданий, позволяющих определить музыкально-ритмические и координационные способности ребенка (музыкальность, артистичность), а также его физические, пластические данные.

Форма занятий – групповые. Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе учащихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

Дисциплина «Гимнастика» является одним из основных предметов, особенно в 1-м классе, для освоения всего комплекса танцевальных дисциплин. Он 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 сердечнососудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела - в этом его значение и значимость.

Учебная рабочая программа по предмету «Гимнастика» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих ЗАДАЧ:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

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

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: гибкости, подъёма 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;

3. 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 учащихся 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. При разработке содержания программы по годам обучения использовались рекомендации медицинских исследований в спортивной и художественной гимнастике, проведённые в детских группах.

- построения содержания программы «Хореографическое творчество» с учетом индивидуального развития детей, а также тех или иных особенностей субъекта Российской Федерации;
- эффективного управления образовательного учреждения.

Внеаудиторная работа может быть использована на выполнение домашнего задания обучающимися, посещение ими учреждений культуры (филармоний, театров, концертных залов, музеев и др.), участие обучающихся в творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности образовательного учреждения. Выполнение обучающимся домашнего задания контролируется преподавателем и обеспечивается конспектами лекций, аудио- и видеоматериалами в соответствии с программными требованиями по каждому учебному предмету.

Реализация программы учебного предмета «Гимнастика» обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени. Резерв учебного времени устанавливается образовательного учреждения из расчета одной недели в учебном году. В случае, если консультации проводятся рассредоточено, резерв учебного времени используется на самостоятельную работу обучающихся и методическую работу преподавателей.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общий объем времени (в часах)		
		Всего	1 класс Аудиторные занятия	2 класс Аудиторные занятия
	Раздел 1. Хореографическая азбука движений			
1.1.	Шаговая азбука	4	2	2
1.2.	Разновидности бега (используется как разминочная часть каждого урока)	4	2	2
1.3.	Фигурные перестроения	4	2	2
1.4.	Элементы классического танца	8	4	4
	Итого по разделу:	20	10	10
	Раздел 2. Партерная гимнастика			
2.1.	Правильное исходное положение, сидя и лежа на полу	2	1	1
2.2.	Постановки дыхательной системы	2	1	1
2.3.	Комплексные гимнастические навыки	16	8	8

2.4.	Элементы растягивания мышц и связок	8	4	4
	Итого по разделу:	28	14	14
	Раздел 3. Подъем стопы, пластика			
3.1.	Элементы выворотности стоп в движениях	9	4	5
3.2.	Пластика рук в движениях	8	4	4
	Итого по разделу:	16	8	9
	Всего:	65	32	33

Содержание учебной программы.

Структура программы содержит практический раздел.

Раздел содержит изложение программных упражнений и их разновидностей в определённой последовательности. Особенность изложения практического материала заключается в разработке примерного плана упражнений для каждого года обучения.

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.

Музыкальное оформление урока гимнастики:

Движения органически связаны с музыкой. 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 несёт

функцию организатора, устанавливая единый для всех ритм, темп. Но на этом её влияние не заканчивается, возможности воздействия музыки на детей гораздо шире и объёмнее. Музыка, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость, художественную окраску и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

Практический раздел.

1- год обучения:

1. Подготовительная часть урока:

- бытовой шаг;
- танцевальный шаг с носка;
- шаги на пятках;
- шаги на полу-пальцах 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 колене, 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.

Усложнённый вариант:

1. Подготовительная часть урока:

- комбинирование различных видов шагов, изученных в 1-м классе;
- комбинирование различных видов бега;
- мелкий бег на полу-пальцах;
- 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* выворотном положении;
- лёжа на спине: медленный подъём ноги на 90* и отведение в сторону, затем в исходное положение (круг);
- подтягивание ног к груди и отведение в сторону – разворот в тазобедренном суставе (поочерёдно);
- лёжа на животе: медленный поочерёдный, затем одновременный подъём ног назад в выворотном положении;
- лёжа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении;
- лёжа на животе: подъём корпуса с помощником, удержание 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 подъём рук с одновременным подъёмом на полу-пальцы;
- медленное кругообразное движение рук с подъёмом на полу-пальцы;
- упражнения с предметами;
- небольшие танцевально-гимнастические этюды;
- различные port de bras и другие движения на восстановление дыхания;
- простейшие приёмы массажа ног, рук, спины.

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.

Внеаудиторная работа может быть использована на выполнение домашнего задания обучающимися, посещение ими учреждений культуры (филармоний, театров, концертных залов, музеев и др.), участие обучающихся в творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности образовательного учреждения. Выполнение обучающимся домашнего задания контролируется преподавателем и обеспечивается конспектами лекций, аудио- и видеоматериалами в соответствии с программными требованиями по каждому учебному предмету.

Требования к уровню подготовки учащихся

Чтобы определить ожидаемый результат в подготовке учащихся, надо знать, с чем они пришли в школу (стартовый контроль) и что получили на

выходе (итоговый контроль). Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства. В программе, рассчитанной на два года обучения, разработаны программные требования, обусловленные конкретными задачами. Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. В качестве средств текущего контроля успеваемости образовательные учреждения могут использоваться различные формы: контрольные уроки, устные опросы, просмотры. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Результатом освоения программы «Гимнастика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- знание о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- умение ориентироваться на сценической площадке;
- умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ; владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыки перестраивая из одной фигуры в другую;
- владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- навыки комбинирования движений.

Основными условиями реализации программы 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»;
- выполнение важных педагогических принципов: систематичность, целенаправленность, доступность, регулярность учебного процесса;
- умение преподавателя вовлечь учащихся в творческий процесс;
- позитивный психологический климат во время урока;
- материально-техническое оснащение (аудио-, видеоаппаратура), наличие танцевального зала, музыкального инструмента, наглядных пособий.

Программа рассчитана на учащихся, не имеющих какой-либо подготовки. Занятия гимнастикой рекомендуется начинать с 1-го класса. Это поможет детям 6-7-ми лет быстрее адаптироваться в школе искусств, понять требования учебного процесса. Занятия проводятся по 1 часу в неделю, (по

40-45 минут), 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). «Гимнастика» вводится в 1-м классе.

Формы и методы контроля, система оценок

На уроках «Гимнастики» необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение традиционных уроков, практических занятий. Умения учащихся определяются в соответствии с практическими пунктами программы.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- опрос
- контрольный урок

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счёт аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. По завершении изучения учебных предметов 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 на основании настоящих федеральных государственных требований. Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся. Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

Фонды оценочных средств должны быть полными и адекватными отображениями настоящих федеральных государственных требований,

соответствовать целям и задачам программы «Гимнастика» и её учебному плану. Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускником знаний, умений, навыков и степень готовности выпускников к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства. По окончании полугодий учебного года по каждому учебному предмету выставляются оценки. Оценки обучающимся могут выставляться и по окончании четверти.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце полугодия.

Контрольные требования на этапах обучения:

- ознакомление учащихся 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 класса 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 полу-пальцах;
- показать правильную осанку, танцевальную манеру;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений.

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.

Чтобы определить ожидаемый результат в подготовке учащихся, надо знать, с чем они пришли в школу (стартовый контроль) и что получили после 1-го года изучения материала по предмету «Гимнастика» (итоговый контроль). Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства. В программе разработаны программные требования, обусловленные конкретными задачами.

По итогам контрольного урока выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка	Критерии оценивания исполнения
«Отлично»	Отличное исполнение элементов, отточенная техника. Осмысленное выполнение, правильная осанка, музыкальная выразительность, манера и характер исполнения. Отличные физические данные.
«Хорошо»	Хорошая техника исполнения элементов, музыкальность, но присутствует симптом зажатости, скованности, скупости на выразительность и слаженность в движениях. Хорошие физические данные.
«Удовлетворительно»	Слабое, невыразительное исполнение элементов, вялая техника, нет синхронности в исполнении, чрезмерное количество ошибок. Средние музыкальные и физические данные, недостаточно уделяет внимание самостоятельной работе.
«Неудовлетворительно»	Очень слабые физические данные, нет стремления к выразительности, отсутствует музыкальность в элементах. Большое количество не доученного материала, слабо развита физическая форма.

Методическое обеспечение учебного процесса

Основные педагогические принципы в работе с детьми:

- доступность,
- системность,
- последовательность,
- учёт возрастных особенностей,
- заинтересованность,
- перспективность.

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 соизмерять длительность отдельных частей.

На практических занятиях очень важно:

- объяснять назначение игры или упражнения, правила их исполнения;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий;
- добиваться осмысленного правильного исполнения заданий;
- работать над культурой исполнения движений;

При подготовке к уроку по предмету «Гимнастика» 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.

Список литературы

1. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
2. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
4. Щетинин М. Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей - Айрис-Пресс 2008.
5. Железнова Е. Игровая гимнастика – Упражнения с музыкальным сопровождением для детей 2005
6. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: практическое пособие Издательство: Айрис-Пресс: 2008 Г. А. Прохорова
7. Колосова Е. Аэробика для детей. Сказочная аэробика – Россия 2005 г
8. Ловейко И. Д. формирование осанки у школьников. М., «Просвещение», 1970.
9. Мугинова Е. Л. Гимнастика для детей дошкольного возраста. Л., «Медицина», 1973.
10. Гимнастика и методика преподавания: Учебно-методический комплекс Автор/создатель: Рогова Р.В. 2009.