Администрация Ордынского района Новосибирской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ордынского района Новосибирской области
«Ордынская детская школа искусств»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

срок обучения 8(9) лет

Предметная область
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО

Программа учебного предмета
ПО.01.УП.03. ГИМНАСТИКА
Срок реализации 2года

Ордынское 2026г

«Одобрено» Педагогическим советом МБУДО «ОДШИ» «07» 09 2026 г.	**Утверждаю:** Директор МБУДО «ОДШИ» _____В.К. Комолова «07» 09 2026 г.

Составители:
Курицына Кристина Евгеньевна, преподаватель первой квалификационной категории МБУДО ОДШИ

Содержание

I. Пояснительная записка……4

1) Характеристика учебного предмета, его роль и место в образовательном процессе

2) Цель и задачи учебного предмета

3) Методы обучения

4) Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета

II. Формы и методы контроля, критерии оценок……...5

1) Текущий контроль

2) Промежуточная аттестация

3) Итоговая аттестация

4) График текущей и промежуточной аттестации

5) Критерии оценок текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся

III. Краткие методические рекомендации……6

IV. Содержание учебного предмета……..……7

V. Годовые требования……...8

VI. Результаты освоения программы……...14

VII. Список методической литературы……14

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Гимнастика» создана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» (в соответствии с пунктом 2 части 9.1 статьи 11 и частью 5 статьи 83 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", подпунктом 5.2.33 пункта 5 Положения о Министерстве культуры Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 20.07.2011 N 590).

Программа является частью дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Учебный предмет «Гимнастика» относится к обязательной части образовательной программы.

Возраст поступающих в первый класс – с шести лет шести месяцев до девяти лет.

Срок освоения программы – 2 года.

Программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей обучающихся и направлена на:

- выявление одаренных детей в области хореографического искусства в раннем детском возрасте;
- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;
- приобретение учащимися знаний, умений и навыков, позволяющих творчески исполнять хореографические номера в соответствии с необходимым уровнем мастерства;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

***Цель программы*:** создание условий для проявления потенциальных возможностей, гармоничного развития способностей и талантов учащихся, расширения исполнительских возможностей, формирование двигательных навыков.

Задачи:

- воспитание эстетики движения, потребности к двигательной активности;
- корректировка и развитие физических данных, координации движения, пластичности, выносливости;
- формирование танцевальных умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала.
- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- умение сознательно управлять своим телом;
- совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего физического совершенствования.

Форма проведения аудиторного учебного занятия – **групповой урок**.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Методы обучения

Для достижения поставленных целей и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный рассказ, беседа, объяснение, анализ; метод показа (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения, просмотр видеоматериалов);
- практический (многократное выполнение конкретного движения);
- метод проблемного изложения (преподаватель ставит и сам решает задачу, показывая при этом учащемуся различные пути и варианты решения);

- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений). Выбор методов зависит от возраста и индивидуальных особенностей учащегося.

Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета

Индекс, наименование учебного предмета	**Трудоемкость в часах**		**Распределение по годам обучения**	
			1класс	**2класс**
			Количество недель аудиторных занятий	
			32	**33**
			Недельная нагрузка в часах	
ПО.01.УП. 03. Гимнастика	Аудиторные занятия (в часах)	65	1	1
	Самостоятельная работа (в часах)	65	1	1
	Максимальная учебная нагрузка (без учета консультаций)	130	2	2
	Консультации (часов в год)	4	2	2

Самостоятельная работа учащегося по данному учебному предмету не предусмотрена. В связи с опасностью травмирования при исполнении технически сложных упражнений.

Консультации проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам, зачётам, экзаменам и другим мероприятиям. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счёт резерва учебного времени. В случае если консультации проводятся, рассредоточено, резерв учебного времени используется на самостоятельную работу обучающегося.

II. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

Контроль знаний, умений и навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль знаний и умений осуществляется в рамках урока в целях оперативного контроля за успехами обучающихся.

Промежуточная аттестация является основной формой контроля учебной работы обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам в области искусств и проводится с целью определения:

- Качества реализации образовательного процесса;
- Качества теоретической и практической подготовки по учебному предмету;
- Уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающегося на определённом этапе обучения.

В соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ промежуточная аттестация проходит в виде контрольных уроков (в том числе аттестация по окончании освоения предмета), где обучающиеся должны показать приобретенные знания, умения и навыки.

Контрольные уроки проводятся в соответствии с графиком промежуточной аттестации. Выступления учащихся оцениваются характеристикой, в которой отражаются достигнутые успехи и имеющиеся недостатки, а так же оценкой по пятибалльной системе, которая выставляется коллегиально. По окончании второго года обучения проводится итоговый контрольный урок в рамках промежуточной аттестации. Содержание контрольного урока определяется преподавателями и должно включать отдельные фрагменты всех разделов программы.

В свидетельство об окончании школы выставляется оценка с учетом результата итогового контрольного урока и годовых оценок по предмету за весь срок обучения.

График текущей и промежуточной аттестации

Класс	*Вид контрольной проверки*	*Месяц проведения*	*Программные требования*
1 класс	Контрольный урок	май	Партерная гимнастика, разновидности ходьбы и бега, прыжки.
2 класс	Контрольный урок	май	Сдача нормативов: мосты, шпагаты, прыжки, равновесия. Движения свободной пластики.

Критерии оценок текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся

Оценка «5» («отлично»):

- технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

Оценка «4» («хорошо»):

- оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)

Оценка «3» («удовлетворительно»):

- исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

Оценка «2» («неудовлетворительно»):

- комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярности занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий.

«Зачет» (без отметки):

- отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

III. КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учебный предмет «Гимнастика» помогает обучающимся освоить профилирующие дисциплины. Основной упор делается на повторение в процессе обучения ряда комплексов (разработанных для всех групп мышц) с их постепенным усложнением. Программа предполагает индивидуальный подход к учащимся. При сохранении последовательности в изучении материала, уровень его освоения зависит от индивидуальных особенностей ребенка.

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека: силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Данный учебный предмет всесторонне развивает все важнейшие мышечные группы и увеличивает амплитуду движений в суставах, повышает эффективность работы сердца, стимулирует работу лёгких, так как при физических нагрузках возрастает потребность в кислороде. Гимнастика помогает преодолеть дефекты физического развития, выработать характер. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности. Гимнастические упражнения делят на строевые, общеразвивающие, прыжки, упражнения художественной гимнастики, акробатические.

Строевые упражнения (различные построения, перестроения, размыкания и смыкания) используют для обучения ходьбе, бегу, воспитания правильной осанки, организации занимающихся и их коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения способствуют общему физическому развитию, подготовке занимающегося к более сложным двигательным действиям. Для развития

силы и выносливости дополнительно используются: общеразвивающие упражнения на силу, гибкость и растягивание, элементы акробатики («мосты», кувырки, перевороты).

Прыжки тренируют органы дыхания, кровообращения, развивают и укрепляют мышцы ног.

Акробатические упражнения развивают координацию движений, ловкость, прыгучесть, чувство равновесия, воспитывают смелость, настойчивость, ориентацию в пространстве.

Первые годы обучения детей в школе искусств совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребёнка, с его ростом. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объёма учебной нагрузки обучающихся на каждом уроке. Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную (разогрев) что составляет 20% времени от урока, основную (проучивание и отработка движений) 70% и заключительную часть (релаксация) 10% от урока. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Первый год обучения гимнастики, когда у ребёнка ещё не окреп позвоночник и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока исполняются (в основном) на полу (сидя и лёжа). В дальнейшем можно чередовать партерную гимнастику с упражнениями у опоры и на середине зала.

Принципы обучения:

- Целенаправленность учебного процесса;
- Систематичность и регулярность занятий;
- Строгая последовательность в овладении лексикой, техническими приёмами;
- Постепенное увеличение физической нагрузки, сложности материала;
- Постепенное развитие профессиональных данных обучающихся.

В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела, некоторыми анатомическими терминами и некоторым приёмам самоконтроля. Особое внимание необходимо уделять осознанному исполнению движений. Дети должны понимать, что делают, почему надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабления), а так же практического умения, что положительно скажется на качестве исполнения изучаемого материала. Каждое упражнение должно выполняться красиво и правильно, быть тщательно отработано. Нагрузки на уроке увеличиваются постепенно. В конце урока обязательно проводятся упражнения на расслабления для снятия усталости, восстановления дыхания и более спокойного перехода к другому виду деятельности (уроки в общеобразовательной школе, репетиции в ансамбле и т.д.).

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несёт функцию организатора, является импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает чёткость и законченность исполнения. Для музыкального сопровождения можно использовать как «живую» музыку, так и аудиозаписи.

Необходимое техническое оснащение занятий.

Хореографический класс, оборудованный станками и зеркалами; музыкальный инструмент (фортепиано), аудио- и видеоаппаратура, раздевалки и душевые; специальная форма для занятий (тренировочный купальник, трико-лосины, мягкая танцевальная обувь), гимнастический коврик, скакалки.

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа учебного предмета «Гимнастика» обеспечивает целостное

художественно-эстетическое развитие личности и приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в *области хореографического исполнительства:*

- Знания профессиональной терминологии;
- Знания приемов правильного дыхания;
- Умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- Умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- Умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- Умения осваивать и преодолевать технические трудности при разучивании хореографического произведения;
- Навыков музыкально-пластического интонирования;
- Навыков сохранения и поддержки собственной физической формы;
- Навыков публичных выступлений.

Содержание программы по учебному предмету «Гимнастика» ***ориентировано на:***

- выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации;
- умение планировать свою домашнюю работу;
- приобретение навыков творческой деятельности, формирование умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;
- осуществление самостоятельного контроля за учебной деятельностью, умение давать объективную оценку своему труду;
- формирование навыков взаимодействия с преподавателями и обучающимися в образовательном процессе, уважительное отношение к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, понимание причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определение наиболее эффективных способов достижения результата.

Материал по учебному предмету «Гимнастика» изучается концентрическим методом втечение всех лет обучения. Уроки строятся комплексно, включая материал разных разделов. Последовательность изучения движений определяется главным методическим принципом – от простого к сложному. Наряду с прохождением новых движений, должен закрепляться и весь пройденный материал. Для этого его необходимо включать в более сложные комбинации.

Для удобства материал изложен отдельно по темам, что не должно нарушать принципа концентрического изучения его на занятиях.

V. ГОДОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1 класс

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными комплексами упражнений, овладеть которыми можно в короткие сроки (для поддержания интереса к уроку); освоение элементов акробатики, развитие элементарных навыков на координацию движений постепенное увеличение физической нагрузки, детализация исполнения движений, развитие выносливости и ловкости. Совершенствование физических качеств.

№ темы	Наименование темы	Содержание	Количество часов
1	Упражнения для стоп	1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах. 2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. 3. Лежа на спине, круговые	3

		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. 4. Releve на полупальцах в VI позиции у станка.	
2	Упражнения на выворотность	1.Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I. 2. «Лягушка»: а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.	4
3	Упражнения на гибкость вперед	1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы. 2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу содновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. 3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи)встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков,тело согнуто в тазобедренных суставах). 4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.	3
4	Развитие гибкости назад	1.Лежа на животе, portdebras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса». 2. Лежа на животе, portdebras на вытянутых руках. 3. «Колечко» с глубоким portdebras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.	3

		4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.	
5	Силовые упражнения для мышц живота	1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз. 2. «Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди. 3.Стойка на лопатках с поддержкой под спину.	3
6	Силовые упражнения для мышц спины	1. «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища. 2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно. 3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения № 4). 4. «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.	3
7	Упражнения на развитие шага	1. Лежа на полу, battementsrelevelent на 90° по I позиции вперед. 2. Лежа на полу, grandbattementjete по I позиций вперед. 3. Лежа на спине battementsrelevelent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги встороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх. 4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ногу. 5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклономк правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. 6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.	4
8	Прыжки	1. Трамплинные прыжки по I	4

		прямой позиции. 2. Подскоки на месте и с продвижением. 3. Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением («лошадки»). 4. Прыжки по I выворотной позиции с сокращенными стопами «пингвинчики». 5. Прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции. 6. Прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног в сторону («козлик»). 7. Прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°).	
9	Подведение итогов по четвертям		4
10	Контрольный урок		1

В конце первого года обучения обучающийся должен:

знать элементарное строение скелета и связочного аппарата, *овладеть* основными комплексами упражнений, *выполнять* элементы акробатики, *уметь* координировать свои движения в разнообразных упражнениях, *приобрести* навыки ловкости и физической выносливости в работе.

2 класс

В задачу второго года обучения входит развитие скоростно-силовых качеств, развитие прыгучести, гибкости. Освоение навыков выполнения акробатических движений. Умение избегать переутомлений при выполнении большого объёма работы.

№ темы	Наименование темы	Содержание	Количество часов
1	Упражнения для стоп	1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку). 2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"),перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернутьсяв исходное положение: 3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираютсяоколо стоп. 4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на полупальцы (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.	3
2	Упражнения на выворотность	1. «Лягушка» с наклоном вперед.	4

		2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп рукамитак, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед. 3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.	
3	Упражнения на гибкость вперед	1.Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной. 2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение. 3. 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. Спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положениястоя в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.	3
4	Развитие гибкости назад	1. «Кошечка» - из положения сидя на пятках перейти, не отрывая грудь от пола, в положениепрогнувшись в упоре. Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение. 2. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться,подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, какпри упражнении «мостик»). 3. «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»). 4. Из положения стоя опуститься на	3

		«мостик» и вернуться в исходное положение.	
5	Силовые упражнения для мышц живота	1. «Уголок» из положения лежа. 2. Стойка на лопатках без поддержки под спину. 3. Лежа на спине battementsrelevelent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола,развести в стороны и через rond собрать в I позицию.	3
6	Силовые упражнения для мышц спины	1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени. 2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении). 3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках). 4. Стоя в I 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 удержать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.	3
7	Упражнения на развитие шага	1. Лежа на полу, battementsrelevelent на 90° по I позиции во всех направлениях. 2. Лежа на полу, grandbattementjete по I позиции во всех направлениях. 3. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги´ и выпрямить ногу вперед. 4. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногув сторону, правая рука на полу. 5. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Проделать все в обратном порядке.	5

		6. Лежа на боку, battementdevelоppe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой. 7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.	
8	Прыжки		4
9	Подведение итогов по четвертям		4
10	Зачет		1

VI. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения программы «Хореографическое творчество» по учебному предмету «Гимнастика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений инавыков:

- знание порядка упражнений на натянутость стоп, на выворотность,
- знание порядка упражнений на гибкость, вперед, назад,
- знание порядка силовых упражнений для мышц живота, спины,
- знание порядка упражнений на развитие танцевального шага;
- исполнение прыжков,
- акробатических упражнений, их точное исполнение;
- знание техники исполнения упражнений партерного экзерсиса;
- знание методики исполнения упражнений и умение применять эти знания на практике.

VII. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боброва Г.А «Искусство грации», Ленинград, из - во «Детская литература», 1986;
2. Бухаревская Г.С. Методика ведения балетной гимнастики. Томск: МАОУД ОДШИ № 42018;
3. Вихирева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004;
4. Гавердовский Ю. Техника гимнастических упражнений. ОмГТУ, 2011;
5. Железнова Е. Игровая гимнастика – Упражнения с музыкальным сопровождением для детей 2005;
6. Журавин Гимнастика, Академия, 2002;
7. Козлова Л.А. Домашняя гимнастика, Ленинград, из - во ТАСС, 1991;
8. Колосова Е. Аэробика для детей. Сказочная эробика – Россия 2005;
9. Лисенкова И.Н. Развитие пластики в хореографии. Методическая разработка. ЦНМК, Москва, 1980;
10. Матова М.А., И.Н. Шаробарова, Ритмическая гимнастика для школьников. М., изд – во «Знание», 1989;
11. Нильсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. 2008;
12. Лисицкая Т.С. Гимнастика и хореография, Москва, из – во «Физкультура и спорт», 1984;
13. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001;
14. Рябчиков А. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии, Детство - Пресс, 2009;
15. Рогова Р.В. Гимнастика и методика преподавания: Учебно – методический комплекс 2009;

16. Петров П. Методика преподавания гимнастики в школе. ВЛАДОС, 2000;
17. Программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств «Гимнастика» - М., 2003;
18. Украна М. Гимнастика, 1977;
19. Федотова С. Гимнастика. Примерная программа для ДШИ, ЦНМК, Москва, 2003;
20. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора П.А. Карпенко Москва 2003;
21. Методическая разработка для преподавателя «Партерная гимнастика» ДШИ № 4 г. Екатеринбурга.