

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



федеральное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение

«ПЕРМСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ГИМНАСТИКА

УПО.10.01

по специальности среднего профессионального образования
52.02.01

Искусство балета углубленной подготовки
Квалификация: Артист балета, преподаватель

Форма обучения
очная

г. Пермь, 2023г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее-СПО) 52.02.01 Искусство балета, утвержденного приказом Минобрнауки от 30 января 2015 г. № 35 с изменениями: Приказ Минпросвещения России от 5.03.2021 г. № 87

Организация-разработчик: ФГБОУ СПО «Пермское государственное хореографическое училище»

Разработчик: Резаева Татьяна Евгеньевна, преподаватель гимнастики.

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 25 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 27 |
| 5. ПРИЛОЖЕНИЕ: МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ | 31 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Гимнастика

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 52.02.01. Искусство балета (углублённая подготовка среднего профессионального образования).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Гимнастика» УПО.10.01 относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» ПО.10., изучается с первого по пятый годы обучения;

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель дисциплины:

Овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими балетные данные, гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие будущих артистов балета.

- совершенствование творческих способностей учащихся;
- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию балетных данных ученика;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.

Главная задача педагога: создать условия для вовлечения ученика в процесс активного труда и развития у него разносторонних качеств, в том числе и профессиональных данных.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований

получаемой профессии;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для включения занятий физической культурой и допустимыми видами спорта в активный отдых и досуг;

знать:

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; основы формирования комплексов упражнений для развития физических качеств в соответствии с требованиями получаемой профессии.

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися следующими компетенциями:

Общие компетенции (ОК):

ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Профессиональные компетенции (ПК):

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 531 час, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 354 часа;

самостоятельная работа обучающегося 177 часов.

Дисциплина «Гимнастика» изучается в течение пяти лет (1(5), 2 (6), 3 (7), 4 (8), 5 (9) классы). Включает в себя мелкогрупповые занятия. Курс опирается на большинство практических дисциплин профессионального цикла обучения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Объем часов | | | | |
|--|-------------|------------------|-----|-----|-----|----|
| | | Классы | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 531 | 108 | 108 | 108 | 108 | 99 |
| Обязательная аудиторная нагрузка (всего) | 354 | 72 | 72 | 72 | 72 | 66 |
| В том числе: | | | | | | |
| Лабораторные работы | | не предусмотрено | | | | |
| Практические занятия | 354 | 72 | 72 | 72 | 72 | 66 |
| Контрольная работа | 20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Курсовая работа (проект) | | не предусмотрено | | | | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 177 | 36 | 36 | 36 | 36 | 33 |
| В том числе: | | | | | | |
| Самостоятельная работа над проектом (если предусмотрено) | | не предусмотрено | | | | |
| Итоговая аттестация: | | не предусмотрено | | | | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гимнастика»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 класс, I четверть | | | |
| <i>Раздел 1.</i> | <i>«РАСТЯЖКИ»</i> | | |
| <i>Тема 1.1. Ведение Растяжки</i> | Практические занятия: | 16 | |
| | Вводный урок. Правила соблюдения требований безопасности при изучении дисциплины «Гимнастика» | 1 | 1 |
| | Общефизическая нагрузка | 1 | 1.2.3 |
| | Развитие координации | 1 | |
| | Развитие стопы | 1 | |
| | Прыжковый урок | 1 | |
| | Кольцевая тренировка | 1 | |
| | Растяжки: Лёгкость ног | 1 | |
| | Растяжка плюс сила ног | 1 | |
| | Растяжка + сила | 1 | |
| | Растяжка на стульях | 1 | |
| | Прыжковый урок | 1 | |
| | Укрепление внутренних мышц | 1 | |
| | <i>Тема 1.2. Баланс</i> | Баланс | |
| Баланс | | 1 | |
| Общефизический урок | | 1 | |
| Контрольный урок | | 1 | 3 |
| Лабораторные работы | | <i>Не предусмотрено</i> | |

| | | | |
|---|--------------------------------------|-------------------------|--------------|
| | Самостоятельная работа | 8 | 3 |
| | Итого за 1 четверть: | 16 | |
| 1 класс, II четверть | | | |
| Раздел 2. | «КООРДИНАЦИЯ. ПРЫЖКИ. БАЛАНС» | | |
| Тема 2.1. Координация Прыжки | Практические занятия: | 16 | 1.2.3 |
| | Введение в физическую форму | 1 | |
| | Общефизическая нагрузка | 1 | |
| | Динамическая растяжка | 1 | |
| | Динамика и сила в растяжках | 2 | |
| Тема 2.2. Координация Прыжки | Прыжковый урок | 2 | |
| | Прыжковый урок | 1 | |
| | Растяжки | 2 | |
| | Укрепление мышц спины | 1 | |
| | Прыжковый урок | 2 | |
| Тема 2.3. Баланс | Баланс | 1 | |
| | Баланс | 1 | |
| | Контрольный урок | 1 | 3 |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Самостоятельная работа | 8 | |
| | Итого за 2 четверть: | 16 | |
| 1 класс, III четверть | | | |
| Раздел 3. | «ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» | | |

| | | | |
|--|-------------------------------------|-----------|--------------|
| Тема 3.1. Общефизическое развитие | Практические занятия: | 20 | |
| | Круговая физическая тренировка | 1 | 1.2.3 |
| | Стабилизация позвоночника | 1 | |
| | Гибкость и сила позвоночника | 1 | |
| | Сила и подвижность суставов | 1 | |
| | Растяжка тазобедренных суставов | 1 | |
| | Стабилизация тазобедренных суставов | 1 | |
| | Работа с блоками на выворотность | 1 | |
| | Работа на дисках | 1 | |
| | Работа с резиной | 1 | |
| | Ротации | 1 | |
| | Растяжки общие | 2 | |
| | Растяжки партерные | 1 | |
| | Растяжки в парах | 1 | |
| | Сила ног (партер) | 1 | |
| | Сила ног (станок) | 1 | |
| | Сила и лёгкость ног | 1 | |
| | Силовой урок (партер) | 1 | |
| | Силовой урок в парах | 1 | |
| | Контрольный урок | 1 | |
| Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | | |
| Самостоятельная работа | 10 | | |
| | Итого за 3 четверть: | 20 | |
| 1 класс, IV четверть | | | |
| Раздел 4. | «РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ» | | |

| | | | |
|---|--------------------------------------|-------------------------|--------------|
| Тема 4.1. Развитие координации | Практические занятия: | 20 | 1.2.3 |
| | Общефизическая подготовка | 1 | |
| | Силовой урок | 1 | |
| | Растяжки | 1 | |
| | Прыжки на скакалке | 1 | |
| | Прыжки с разноуровневых поверхностей | 1 | |
| | Прыжки на мягко-жесткой поверхности | 1 | |
| | Общие растяжки | 1 | |
| Тема 4.2. Работа с мячом | Работа с мячом | 1 | |
| | Прыжки с мячом | 1 | |
| | Баланс с мячом | 1 | |
| | Баланс на диске с мячом | 1 | |
| | Баланс на диске с резиной | 1 | |
| | Комплексный урок | 1 | |
| | Комплексный урок | 1 | |
| | Растяжки | 2 | |
| | Закрепление координационных навыков | 1 | |
| | Контрольный урок | 1 | |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Самостоятельная работа | 10 | |
| Итого за 4 четверть: | | 20 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Уровень освоения | |
|--|---|---------------------------------|------------------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2 класс, I четверть | | | | |
| <i>Раздел 1.</i> | <i>«БАЛАНС»</i> | | | |
| <i>Тема 1.1.</i> <i>Ведение</i> <i>Растяжки</i> | Практические занятия: Вводный урок Введение в физическую форму Гибкость. Восстановление Развитие стопы Растяжки | 16 | | |
| | | 1 | 1 | |
| | | 1 | 1.2.3 | |
| | | 1 | | |
| | | 1 | | |
| | | 1 | | |
| <i>Тема 1.2.</i> <i>Сила ног</i> | Растяжки. Сила ног Кольцевой урок Общефизическая подготовка Растяжка Растяжка. Сила ног Силовой урок Прыжковый урок | 1 1 1 1 1 1 1 | | |
| | | 1 | | |
| | | 1 | | |
| | | 1 | | |
| <i>Тема 1.3.</i> <i>Баланс</i> | Баланс Работа с мячом Общефизический урок Контрольный урок Лабораторные работы | 1 1 1 1 | | 3 |
| | | <i>Не предусмотрено</i> | | |
| | Самостоятельная работа | 8 | | |

| | | | |
|---|--------------------------------------|-------------------------|--------------|
| | Итого за 1 четверть: | 16 | |
| 2 класс, II четверть | | | |
| Раздел 2. | «КООРДИНАЦИЯ. ПРЫЖКИ. БАЛАНС» | | |
| Тема 2.1. Координация Прыжки | Практические занятия: | 16 | 1.2.3 |
| | Введение в физическую форму | 1 | |
| | Динамическая растяжка | 1 | |
| | Динамика и сила в растяжках | 1 | |
| | Прыжковый урок | 3 | |
| | Растяжки | 2 | |
| | Укрепление мышц спины | 3 | |
| Тема 2.2. Баланс | Прыжковый урок | 2 | |
| | Баланс | 2 | |
| | Контрольный урок | 1 | 3 |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Самостоятельная работа | 8 | |
| | Итого за 2 четверть: | 16 | |
| 2 класс, III четверть | | | |
| Раздел 3. | «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ СИЛА» | | |

| | | | |
|--|------------------------------|-------------------------|--------------|
| Тема 3.1. Общефизическое развитие | Практические занятия: | 20 | |
| | Вводный урок | 1 | 1.2.3 |
| | Комплексный урок | 1 | |
| | Общие растяжки | 1 | |
| | Суставная гимнастика | 1 | |
| | Развитие выворотности | 1 | |
| | Работа с блоками | 1 | |
| | Диски | 1 | |
| | Работа с резиной | 1 | |
| | Работа с мячом | 1 | |
| | Сила внутренних мышц | 1 | |
| | Прыжки | 1 | |
| Тема 3.2. Мышечная сила | Сила и гибкость спины | 1 | |
| | Силовой урок | 1 | |
| | Стопа | 1 | |
| | Работа над ахиллом | 1 | |
| | Резина, мяч | 2 | |
| | Диски | 1 | |
| | Прыжки с мячом | 1 | |
| | Контрольный урок | 1 | 3 |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Самостоятельная работа | 10 | |
| Итого за 3 четверть: | | 20 | |
| IV четверть 2 класс | | | |
| Раздел 4. | «БАЛАНС» | | |

| | | | |
|--|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Тема 4.1. <i>Сила и лёгкость ног</i> | Практические занятия: | 20 | 1.2.3 |
| | Вводный урок | 1 | |
| | Общефизическая подготовка | 1 | |
| | Координация | 1 | |
| | Растяжки | 1 | |
| | Динамические растяжки | 1 | |
| | Работа с резиной | 1 | |
| | Парные растяжки | 1 | |
| | Лёгкость ног | 1 | |
| | Сила ног | 1 | |
| Тема 4.2. <i>Развитие баланса</i> | Работа с мячом (партер) | 1 | 3 |
| | Работа с мячом (баланс) | 1 | |
| | Работа на дисках | 1 | |
| | Работа на дисках с мячом | 1 | |
| | Прыжковый урок | 1 | |
| | Растяжки | 2 | |
| | Растяжки с резиной | 1 | |
| | Контрольный урок | 1 | |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Самостоятельная работа | 10 | |
| | Итого за 4 четверть: | 20 | |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Уровень освоения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 класс, I четверть | | | |
| Раздел 1. | «РАСТЯЖКИ. РАБОТА НА ДИСКАХ» | | |
| Тема 1.1. <i>Ведение</i> | Практические занятия: | 16 | |
| | Вводный урок | 1 | 1 |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|-------------------------|--------------|-----------|
| Растяжки | Спина + гибкость | 1 | 1.2.3 | |
| | Стопы. Развитие | 1 | | |
| | Растяжки (партер) | 1 | | |
| | Динамические растяжки | 1 | | |
| | Силовые растяжки | 1 | | |
| | Общефизическая подготовка | 1 | | |
| | Растяжки | 1 | | |
| | Растяжка + сила и лёгкость ног | 1 | | |
| | Гибкость и сила спины | 1 | | |
| | Прыжковый урок | 1 | | |
| | Работа на дисках | 1 | | |
| Тема 1.2. Баланс | Баланс. Подход к вращениям | 1 | 3 | |
| | Общие растяжки | 1 | | |
| | Общефизический урок | 1 | | |
| | Контрольный урок | 1 | | |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | | |
| | Самостоятельная работа | 8 | | |
| | Итого за Четверть: | | | 16 |
| 3 класс, II четверть | | | | |
| Раздел 2. | «КООРДИНАЦИЯ. ПРЫЖКИ. БАЛАНС» | | | |
| Тема 2.1. Координация Прыжки | Практические занятия: | 16 | 1.2.3 | |
| | Введение в физическую форму | 1 | | |
| | Динамическая растяжка | 1 | | |
| | Динамика и сила в растяжках | 1 | | |
| | Прыжковый урок | 2 | | |
| | Общесиловой урок | 1 | | |
| | Прыжковый урок | 2 | | |
| | Растяжки | 2 | | |
| | Укрепление мышц спины | 1 | | |
| Тема 2.2. | Прыжковый урок | 1 | | |

| | | | |
|--|------------------------------------|-----------------------------|--------------|
| Баланс | Баланс | 3 | |
| | Контрольный урок | 1 | 3 |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Самостоятельная работа | 8 | |
| | | Итого за 2 четверть: | 16 |
| 3 класс, III четверть | | | |
| Раздел 3. | «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» | | |
| Тема 3.1. Спина: гибкость, сила | Практические занятия: | 20 | 1.2.3 |
| | Вводный урок | 1 | |
| | Общефизическая подготовка | 1 | |
| | Суставная гимнастика | 1 | |
| | Гибкость позвоночника | 1 | |
| | Гибкость позвоночника | 1 | |
| | Силовой урок с утяжелителями | 1 | |
| | Пресс | 1 | |
| | Сила боковых мышц | 1 | |
| Тема 3.2. Координация | Работа с мячом | 1 | |
| | Работа с платформами | 1 | |
| | Работа на дисках | 1 | |
| | Работа с резиной | 1 | |
| Тема 3.3. Стопы | Работа над ахиллом | 1 | |
| | Работа с резиной | 1 | |
| | Работа с малым мячом | 1 | |
| | Малый мяч и резина | 1 | |
| Тема 3.4. Баланс | Работа на платформе | 2 | |
| | Диски | 1 | |
| | Контрольный урок | 1 | 3 |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Самостоятельная работа | 10 | |

| | | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------|
| | | Итого за 3 четверть: | 20 | |
| 3 класс, IV четверть | | | | |
| Раздел 4. | «РАСТЯЖКИ. СИЛА И ЛЁГКОСТЬ» | | | |
| Тема 4.1. Растяжки | Практические занятия: | | 20 | 1.2.3 |
| | Вводный урок | | 1 | |
| | Комплексный урок | | 1 | |
| | Растяжки общие | | 2 | |
| | Суставной урок | | 1 | |
| | Парные растяжки | | 1 | |
| | Динамические растяжки | | 1 | |
| | Работа с резиной | | 1 | |
| | Работа с грузами и резиной | | 1 | |
| Тема 4.1. Сила и лёгкость | Пресс | | 1 | |
| | Закачивание паховых мышц | | 1 | |
| | Работа с резиной | | 1 | |
| | Работа с резиной и грузами | | 1 | |
| | Удержание ног над опорой | | 1 | |
| | Сила ног (партер) | | 1 | |
| | Лёгкость ног (партер) | | 1 | |
| | Кольцевая тренировка | | 1 | |
| | Контрольный урок | | 1 | 3 |
| | Лабораторные работы | | <i>Не предусмотрено</i> | |
| Самостоятельная работа | | 10 | | |
| | | Итого за 4 четверть: | 20 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--------------------------------------|-------------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 класс, I четверть | | | |
| <i>Раздел 1.</i> | <i>«РАСТЯЖКИ»</i> | | |
| <i>Тема 1.1. Ведение Растяжки</i> | Практические занятия: | 16 | |
| | Вводный урок | 1 | 1 |
| | Введение в физическую форму | 1 | 1.2.3 |
| | Работа на гибкость | 1 | |
| | Сила и гибкость спины | 1 | |
| | Развитие стопы (мяч, резина) | 1 | |
| | Восстановление баланса | 1 | |
| | Растяжки. Партерные растяжки | 1 | |
| | Развитие прыжковых навыков | 1 | |
| | Комплексный урок | 1 | |
| | Динамическая растяжка | 1 | |
| | Сила и лёгкость ног | 1 | |
| | Работа с кольцевой резиной | 1 | |
| | <i>Тема 1.2. Баланс</i> | Баланс + резина | |
| Комплексный урок | | 1 | |
| Баланс | | 1 | |
| Контрольный урок | | 1 | 3 |
| Лабораторные работы | | <i>Не предусмотрено</i> | |
| Самостоятельная работа | | 8 | |
| Итого за I четверть: | | 16 | |
| 4 класс, II четверть | | | |
| <i>Раздел 2.</i> | <i>«КООРДИНАЦИЯ. ПРЫЖКИ. БАЛАНС»</i> | | |

| | | | | |
|---|------------------------------------|-----------------------------|--------------|--|
| Тема 2.1. Координация Прыжки | Практические занятия: | 16 | 1.2.3 | |
| | Введение в физическую форму | 1 | | |
| | Динамическая растяжка | 2 | | |
| | Сила и динамика в растяжках | 2 | | |
| | Прыжковый урок | 2 | | |
| | Укрепление мышц спины | 3 | | |
| Тема 2.2. Баланс | Баланс | 3 | 3 | |
| | Работа на дисках | 2 | | |
| | Контрольный урок | 1 | | |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | | |
| | Самостоятельная работа | 8 | | |
| | | Итого за 2 четверть: | 16 | |
| 4 класс, III четверть | | | | |
| Раздел 3. | «СИЛА И ГИБКОСТЬ» | | | |
| Тема 3.1. Сила | Практические занятия: | 20 | 1.2.3 | |
| | Введение в физическую форму | 1 | | |
| | Комплексный урок | 1 | | |
| | Суставная гимнастика | 1 | | |
| | Работа на мышцы пресса | 1 | | |
| | Закачка спины | 1 | | |
| | Закачка спины с грузами | 1 | | |
| | Гибкость и сила поясничного отдела | 1 | | |
| | Работа с утяжелителями | 1 | | |
| Тема 3.2. Гибкость | Работа спины у станка | 1 | | |
| | Работа спины на гибкость (партер) | 1 | | |
| | Работа спины с резиной | 1 | | |
| | Суставная гимнастика | 1 | | |
| | Развитие гибкости стопы | 1 | | |
| | Укрепление стопы | 2 | | |

| | | | |
|----------------------------------|--|-------------------------|--------------|
| | Укрепление стопы при помощи мяча | 1 | 1.2.3 |
| | Круговая тренировка | 1 | 1.2.3 |
| | Комплексный урок | 1 | 1.2.3 |
| | Общий урок на силу и гибкость | 1 | 1.2.3 |
| | Контрольный урок | 1 | 3 |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Самостоятельная работа | 10 | |
| | Итого за 3 четверть: | 20 | |
| 4 класс, IV четверть | | | |
| Раздел 4. | «РАСТЯЖКИ. КООРДИНАЦИЯ. ВРАЩЕНИЯ» | | |
| Тема 4.1. Растяжки | Практические занятия: | 20 | 1.2.3 |
| | Введение в физическую форму | 1 | |
| | Комплексный урок | 1 | |
| | Общая растяжка | 1 | |
| | Суставная гимнастика | 1 | |
| | Динамическая растяжка | 1 | |
| | Работа с резиной | 1 | |
| Тема 4.1. Координация | Работа с мячом | 1 | |
| | Прыжковая координация с мячом | 2 | |
| | Работа на дисках | 2 | |
| | Прыжки на батуте | 1 | |
| Тема 4.1. Вращения | Работа на дисках на середине | 2 | |
| | Работа с мячом на диске | 1 | |
| | Приёмы подхватов с мячом | 1 | |
| | Комплексный урок | 1 | |
| | Контрольный урок | 1 | 3 |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрены</i> | |
| | Самостоятельная работа | 10 | |

| | Итого за 4 четверть: | 20 | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------|------------------|--|
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Уровень освоения | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 5 класс. I четверть | | | | |
| <i>Раздел 1.</i> | «РАСТЯЖКИ» | | | |
| Тема 1.1. Ведение Растяжки | Практические занятия: | 16 | | |
| | Вводный урок | 1 | 1 | |
| | Введение в физическую форму | 1 | 1.2.3 | |
| | Спина (гибкость, сила) | 1 | | |
| | Стопы (гибкость, сила, мяч, резина) | 1 | | |
| | Равновесие (мячи, диски) | 1 | | |
| | Растяжки (партер) | 2 | | |
| | Парные растяжки | 1 | | |
| | Сила и лёгкость ног | 1 | | |
| | Комплексный урок | 1 | | |
| | Общефизическая подготовка | 1 | | |
| | Работа с резиной | 1 | | |
| Тема 1.2. Баланс | Растяжки + кольцевая резина | 1 | 3 | |
| | Комплексный урок | 1 | | |
| | Общефизический урок | 1 | | |
| | Контрольный урок | 1 | | |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | | |
| | Контрольные работы | 1 | | |
| | Самостоятельная работа | 8 | | |
| Итого за I четверть: | | 16 | | |
| 5 класс, II четверть | | | | |

| <i>Раздел 2.</i> | «КООРДИНАЦИЯ. ПРЫЖКИ. БАЛАНС» | | |
|---|--------------------------------------|-------------------------|--------------|
| Тема 2.1. <i>Координация</i> <i>Прыжки</i> | Практические занятия: | 16 | 1.2.3 |
| | Введение в физическую форму | 1 | |
| | Динамическая растяжка | 1 | |
| | Динамика и сила в растяжках | 1 | |
| | Прыжковый урок | 2 | |
| | Общесиловой урок | 2 | |
| | Суставная гимнастика | 1 | |
| | Стопы (гибкость, сила, мяч, резина) | 2 | |
| | Сила и лёгкость ног | 2 | |
| Тема 2.2. <i>Баланс</i> | Растяжки + кольцевая резина | 2 | |
| | Общефизический урок | 1 | |
| | Контрольный урок | 1 | 3 |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Самостоятельная работа | 8 | |
| | Итого за 2 четверть: | 16 | |
| 5 класс, III четверть | | | |
| <i>Раздел 3.</i> | «СИЛА. ГИБКОСТЬ. ВРАЩЕНИЯ.» | | |
| Тема 3.1. <i>Сила</i> | Практические занятия: | 20 | 1.2.3 |
| | Введение в физическую форму | 1 | |
| | Комплексный урок | 1 | |
| | Общефизическая подготовка | 1 | |
| | Прокачка мышц спины | 1 | |
| | Прокачка мышц пресса | 1 | |
| | Прокачка мышц рук и ног | 1 | |
| Тема 3.2. <i>Гибкость</i> | Растяжка позвоночника | 1 | |
| | Суставная гимнастика | 2 | |
| | Работа спины с мячом | 1 | |

| | | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------|--------------|----------|
| | Акробатические упражнения на спину | 1 | 1.2.3 | |
| | Акробатические прыжки | 1 | | |
| Тема 3.3. Вращения | Работа на дисках | 1 | | |
| | Работа с мячом | 1 | | |
| | Работа на батуте | 1 | | |
| | Работа на мягкой поверхности | 1 | | |
| | Работа на воздушную координацию | 1 | | |
| | Воздушные прыжковые вращения | 1 | | |
| | Комплексный урок | 1 | | |
| | Контрольный урок | 1 | | 3 |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | | |
| Самостоятельная работа | 10 | | | |
| | Итого за 3 четверть: | 20 | | |
| 5 класс, IV четверть | | | | |
| Раздел 4. | «РАСТЯЖКИ. КООРДИНАЦИЯ» | | | |
| Тема 4.1. Растяжки | Практические занятия: | 16 | 1.2.3 | |
| | Введение в физическую форму | 1 | | |
| | Комплексный урок | 1 | | |
| | Суставная гимнастика | 1 | | |
| | Партерная гимнастика | 1 | | |
| | Растяжки с опоры | 1 | | |
| | Растяжки парные | 1 | | |
| | Работа с резиной | 1 | | |
| | Работа с кольцевой резиной | 1 | | |
| | Динамическая растяжка | 1 | | |
| Тема 4.2. Координация | Партерная гимнастика | 1 | | |
| | Работа на платформе | 1 | | |
| | Работа на «подушке» | 2 | | |
| | Воздушные вращения с мячом | 1 | | |

| | | | |
|--|-------------------------------|-------------------------|--------------|
| | Прыжковый урок | 1 | 1.2.3 |
| | Прыжково-координационный урок | 1 | |
| | Кольцевая тренировка | 1 | |
| | Контрольный урок | 1 | 3 |
| | Лабораторные работы | <i>Не предусмотрено</i> | |
| | Самостоятельная работа | 8 | |
| | Итого за 4 четверть: | | 16 |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия специального спортивного зала, оборудованного зеркалами, балетными станками.

Технические средства обучения: звукозаписывающее и звуковоспроизводящее устройство, индивидуальные коврики для упражнений, лежа на полу, мячи разного диаметра, резина, скакалки, диски, силовые тренажёры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бурухин С.Ф. «Методика обучения физической культуре. Гимнастика» /Учебное пособие для СПО 3-е издание/, /Профессиональное образование/, М., Юрайт, 2017 г., 240 стр.
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» /учебник/ – 5-е издание, Л., Искусство, 1980 г., 192 стр.
3. Васильева Т.И. «Тем, кто хочет учиться балету», М., ГИТИС, 1994 г., 158 стр.
4. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека» /учебник для учащихся хореографических училищ/, М., Медицина, 1972 г., 229 стр.
5. Силкин П.Я. «Русская школа классического танца», СПб, 2012 г., 137 стр.

Дополнительные источники:

1. Боа Ким «Формирование балетной осанки» /методические рекомендации/, СПб, 2013 г., 49 стр.
2. Базарова Н.П., Мей В.П., «Азбука классического танца» /учебно-методическое пособие/, Л., Искусство, 1964 г., 208 стр.
3. Васильева Т.И. «Тем, кто хочет учиться балету», М., ГИТИС, 1994 г., 158 стр.
4. Гальперин С.И. «Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с основами школьной гигиены» из-е 2-е, М., Высшая школа, 1974 г., 286 стр.
5. Калинина И.Ф. «Развитие выносливости будущего артиста балета /Профессиональное обучение хореографии и психофизиологические особенности подростка», Пермь, 1977 г., 26 стр.
6. Лукьянова Е.А. «Дыхание в хореографии», М., Искусство, 1979 г., 184 стр.

7. Аттиков А.М., Фроленков А.П. «Методика развития прыгучести у студентов и учащихся хореографических отделений» /методические рекомендации/, Л., ЛГИК им. Крупской, 1987 г., 28 стр.
8. Полякова Н.В. «Уроки анатомии человека», С-П, 2009 г., 107 стр.
9. Фомин А.В., Степаник И.А. «Основы учения о конституции и пропорциях тела артиста балета», СПб, 2011 г., 88 стр.
10. Хаас Жаки Грин «Анатомия танца» /иллюстрированное руководство по развитию гибкости, мышечного тонуса и силы/, Минск, 2011 г., 200 стр.
11. Электронно-библиотечная система издательства «Лань».
 1. <http://piruet.info>
 2. <http://www.monlo.ru/time2>
 3. www.psychlib.ru
 4. www.horeograf.com
 5. www.balletmusic.ru
 6. <http://pedagogic.ru>
 7. <http://spo.1september.ru>
 8. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
 9. <http://www.rambler.ru/>
 11. www.plie.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. **Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения стандарт (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <p>В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен:</p> <p>уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для включения занятий физической культурой и допустимыми видами спорта в активный отдых и досуг;</p> <p>знать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; основы формирования комплексов упражнений для развития физических качеств в соответствии с требованиями получаемой профессии.</p> | <p>Контроль и оценка результатов осуществляется в форме показа специальных упражнений (комбинаций элементов) базовой технической подготовки, общефизической, специальной подготовки у станка, на середине, различных прыжков и упражнений на полу на развитие профессионально необходимых физических качеств, освоенных на данный период.</p> <p>Согласно учебному плану в конце каждой четверти проводятся контрольные уроки.</p> |

4.2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты (освоенные общекультурные компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|--|---|---|
| ОК 11. Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные | <p>Демонстрирует приобретенные навыки и умения на практических занятиях. Активно использует практические знания в рамках профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет профессиональной терминологией, этикетной лексикой, нормами литературного языка;</p> | <p><i>Показ упражнений.</i></p> <p><i>Теоретические вопросы.</i></p> <p><i>Контрольные уроки.</i></p> |

| | | |
|---|--|---|
| результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования | Умеет ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы. Способен оценивать собственное обучение и определять потребности в обучении для его продолжения. | |
| ПК 1.6. Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму. | Владеет базовыми знаниями и методами гимнастических упражнений. Знает и может грамотно использовать комплексы упражнений для развития балетных данных. Ставит цели дальнейшего профессионального роста и развития в сфере хореографического искусства. | <i>Показ упражнений. Теоретически е вопросы. Контрольные уроки.</i> |

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Примерный перечень теоретических вопросов к устным опросам

1. Что такое здоровый образ жизни и способы его реализации?
2. Какие задачи решает режим дня, и что необходимо учитывать при его организации?
3. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать? Выполните несколько упражнений для формирования правильной осанки.
4. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
5. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по гимнастике?
6. Основные требования безопасности во время занятий гимнастикой.
7. В чём различия между скоростными и силовыми качествами? С помощью каких упражнений их можно развивать?
8. Какие признаки различной степени утомления вы знаете? Что надо делать, если это случилось?
9. От чего зависит гибкость тела? Как её развивать?
10. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
11. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
12. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажёрном зале?
13. Что понимается под физической культурой личности, в чём выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
14. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркомания, алкоголизм, курение)?
15. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
16. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения и коррекции плоскостопия?
17. Что понимают под индивидуальным физическим развитием?
18. Что понимают под качеством «выносливость»? Основные правила развития выносливости.
19. Что понимается под «координацией человека»? С помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень её развития?
20. Какие задачи решает режим дня? Что необходимо учитывать при его планировании?

Задания для контрольных уроков

1. Сокращение стоп в выворотном положении.
2. Сидя на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.
3. Сидя на полу: поочередное выведение ног вперед с помощью рук, сохраняя прямое положение спины («заячья лапа»)
4. Лежа на спине: приведение ног в выворотном положении из 1 позиции в лягушку.
5. Лежа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45, затем 90 градусов с опусканием в исходное положение.
6. Лежа на спине: резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45, затем на 90 градусов.
7. Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45, затем на 90 градусов
8. Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45, затем на 90 градусов
9. Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90 градусов и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу в исходное положение
10. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.
11. Лежа на спине «ножницы».
12. Лежа на спине «разножка».
13. Лежа на спине «заноски».
14. Лежа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног назад в выворотном положении.
15. Лежа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении.
16. Лежа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, затем переводом их на затылок.
17. Сидя на полу: прямой шпагат с правой и левой ноги; поперечный шпагат с помощником.
18. Мостик из положения стоя.
19. Кувырки вперед и назад.
20. Стойка на руках с помощником.
21. Колесо.
22. Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед-назад и вправо-влево.
23. Медленное кругообразное движение рук: вперед, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъемом на полупальцы и опусканием в исходное положение.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания, 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.

Упражнения, рекомендуемые для самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся

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 (*grandbattementjete*).

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. При подготовке к уроку по предмету "Гимнастика" необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.