

Приложение 5.1.23. к ППССЗ  
по специальности  
52.02.01 Искусство балета

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**УПО.10.01. ГИМНАСТИКА**

**САРАТОВ**  
**2021**

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 52.02.01 Искусство балета (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.01.2015 г. № 35);

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 05.03.2021 г. № 87 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета».

Организация-разработчик: ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств».

Разработчики:

Поволоцкая Наталия Николаевна – преподаватель цикловой комиссии «Искусство балета» ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств»;

Санина Галина Игоревна – преподаватель цикловой комиссии «Искусство балета» ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств»;

Телиус Людмила Анатольевна- председатель цикловой комиссии «Искусство балета» ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств».

Рекомендовано цикловой комиссией «Общеобразовательные дисциплины основного общего образования» ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств».

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебного предмета	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебного предмета в структуре интегрированной образовательной программы в области искусства	4
1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета	4
1.4. Количество часов на освоение учебного предмета	6
2. Структура и содержание учебного предмета	6
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета	7
3. Условия реализации программы учебного предмета	21
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	21
3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	21
4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	22

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебного предмета УПО.10.01. Гимнастика является частью интегрированной образовательной программы в области искусства. Программа составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета.

## **1.2. Место учебного предмета в структуре интегрированной образовательной программы в области искусства**

Учебного предмета УПО.10.01. Гимнастика относится к Предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» Общеобразовательного учебного цикла, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования в рамках интегрированной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета.

## **1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмет**

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» **должно обеспечить:**

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности в рамках ИОП в ОИ по специальности Искусство балета;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Результаты изучения учебного предмета УПО.10.01. Гимнастика **должны отражать:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,

создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен обладать **профессиональными компетенциями**, соответствующими видам деятельности:

Творческо-исполнительская деятельность.

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и

профессиональную форму.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 525 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 350 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 175 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	525
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	350
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	175
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта в 5 (9) классе	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Кол-во часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1(5) класс				
Тема 1. Гимнастическая терминология	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	1
	1.	Специальные развивающие движения. Текстовая терминология и ее сокращения в написании.		
	<b>Практические занятия</b>		9	
	Исходные положения: стойки (основная стойка, стойка ноги врозь, перекрестная стойка ноги врозь); Седы (сед ноги врозь, широкий сед ноги врозь, узкий сед ноги врозь), Присед, полу присед. Упоры (упор впереди, упор сзади). Сгибы и разгибы туловищем			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		5	
Чтение литературы по теме: «Гимнастическая терминология» Ю.М. Салямин (Салямин, Ю.М. Гимнастическая терминология: учебное пособие / Ю.М. Салямин, И.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 144 с.)				
Тема 2. Музыкально-ритмические игры для развития скоростных качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		1	2
	1.	Бег со сменой направлений по сигналу.	5	
	<b>Практические занятия</b>			
	Различные виды бега. Бег легкий. Бег с ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Бег спиной вперед.		3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Чтение литературы по теме: «Коллекция забавных гимнастических упражнений» Сосина Б. Ю. стр. 23-67, 125-201.				
Тема 3. Гимнастика par terre	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1.	Основной задачей является: определение возможностей своего тела, развитие профессиональных данных. Овладение элементарными навыками координации. Практический материал изложен в виде комплексов по специальной физической подготовке, партерной хореографии.		
	<b>Практические занятия</b>		8	
Гимнастика par terre: упражнения «лягушка». Позиции ног в положении седа. Позиции ног из положения лежа на спине.				

	Удержание ног в положении угол сидя с помощью рук. Медленные поднимания ног (rolleve l ant). Поднимания и удержания ног из положения «лягушка». И.п. лежа на животе поднимания и удержания ног в положение назад. Положения sur le cou-de-pied, passé, rotire и.п. на спине. Махи вперед и назад из и.п.лежа на спине и животе.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5	
	Описание двух упражнений.		
Тема 4. Упражнения для развития стоп и выворотности.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1.   Комплекс развивает подвижность суставов. Позволяет выполнять движения с большей амплитудой.		
	<b>Практические занятия</b>	9	
	Специальные упр. для развития стоп: круговые вращения стопами, упоры присев в сочетании с упором присев на подъемах, упор присев па подъемах продолжительностью 8 счетов, упор присев на высоких полупальцах, подъем на полупальцы из складки. 1 позиция с захватом руками стоп, прижавшись спиной к опоре.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5	
	Развитие «Лягушки» из и. п. сед		
Тема 5. Растяжки	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1.   Развитие шага. Растяжение подколенных связок.		
	<b>Практические занятия</b>	9	
	Растяжки: выпады, шпагаты из и.п. стойка па колене, поперечный шпагат (пружинки), упр. «солнышко», упр. «затяжка» в сторону из и. п. стоя одним боком к станку. Пружинки в поперечный шпагат из и.п. лежа на спине.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	Чтение литературы по теме: «Коллекция забавных гимнастических упражнений» стр. 300-419		
Тема 6. Упражнения на гибкость	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1.   Расширение пространства межпозвонковых дисков, и как следствие развитие их подвижности.		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Упр. на гибкость: из и. п. лежа на животе поочередные поднимания ног и рук, одновременные поднимания ног и рук, упр. «мост» из и. п. лежа, мост с опорой па одну руку,		



	качалки из и.п. лежа на животе, наклоны «складка» и «горка» в комбинациях с ранее изученными движениями, поднимания корпуса из и. п. лежа на животе в работе с партнером.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5	
	Чтение литературы по теме: «Коллекция забавных гимнастических упражнений» стр.225-278		
Тема 7. Силовые упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	2
	1. Развитие мышечной стабильности. Закрепление межреберных мышц.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	угол из и. п. сед (удержания 8 счетов), упр. «книжечка», махи с «книжечкой» из и. п. лежа на спине (8-12 раз), угол из и. п. вис (8-12 раз), выпрыгивания из упора присев.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	
Упражнения «книжка» 3/10 раз			
Тема 8. Элементарные акробатические движения	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Ознакомление с элементами ловкости. Умение работать с телом в нестандартной ситуации.		
	<b>Практические занятия</b>	3	
	Упр. «березка», упр. «домик», кувырок вперед, мост из и. п. лежа, переворот «колобок».		
	Контрольный урок	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	
	Чтение литературы по теме: «Акробатика для всех. Учебно-методическое пособие. Сосина Б.Ю. 2104г 200 стр. стр. 23-67 (Сосина, Б.Ю. Акробатика для всех. Учебно-методическое пособие. – Тверь: Тверь инфо, 2014. – 200 с.)		
2 (6) класс			
Тема 1. Разминка	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Подготовка организма к предстоящим нагрузкам.		
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Разминка из общеразвивающих упражнений на месте и в движении: наклоны и повороты головы, круговые движения верхних конечностей в лучезапястных, локтевом и плечевых суставах, ходьба перекатным шагом, шагом с высоким подниманием бедра, ходьба на полупальцах, ходьба с маховыми движениями ног, бег.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Повторение положений рук в упорах.			

	Положения ног в стойках.		
Тема 2. Гимнастика par terre	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Развитие физических качеств и двигательной памяти. Запоминание ногами и руками правильного выворотного положения.		
	<b>Практические занятия</b>	12	
	Позиции ног из и. п. лежа на животе, складки из «лягушки», складки из седа, «горки» сохраняя выворотное положение ног, releve lent вперед и назад из и. п. лежа, releve lent с demi rond в сторону из и.п. лежа на животе и спине. Demi rond из положения сидя на «лягушке» в сторону и обратно. Махи из лягушки вперед и в сторону. И. п. лежа на животе позиции ног. И.п. лежа на животе: releve lant назад. «Лягушка» из положения лежа на животе; положения sous le cou-de-pieds назад; махи из 1 позиции во все направления.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	7	
	Чтение литературы по теме: «Партерная гимнастика на занятиях хореографией. Комплекс упражнений» Несина И.В. 65 стр.		
Тема 3. Упражнения для развития стоп и выворотности	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. добиться дальнейшего развития устойчивости, выворотности и одновременно укрепления силы мышц ног.		
	<b>Практические занятия</b>	12	
	Специальные упражнения для развития стоп. Подъемы на полупальцы из и. п. стоя в складке. Из упора присев наскоки на пальцы, пальцевые растяжки на лягушке. Поднимания ног вперед из и.п. сидя на пальцах в упоре присев по 1 позиции.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	7	
	Захват пальцами ног лежащих карандашей.		
Тема 4. Курс для развития растяжки	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	2
	1. Удержание ног в выворотном положении с помощью захватов.		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Выпады. Шпагаты вкл. поперечный. Наклоны вперед сидя на продольных шпагатах, наклоны назад в кольцо. Пружинки на шпагатах. Упр. «паучок» (наклоны на поперечном шпагате с согнутыми коленями в выворотном положении, руки за голову). Растяжки по станку с удержанием ног в a` la seconde.		

	Удержания ног в сторону с помощью рук.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	Самостоятельная работа «Виды шпагатов. Возможные ошибки»		
Тема 5. Упражнения на силу	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	2
	1. Укрепление мышечного корсета. Не допускать вываливание поясничного отдела позвоночника.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Упражнения на силу: «горка» с махом по 5 позиции, «книжечки», и. п. лежа на животе поднимания двух ног назад с одновременным подниманием рук, удержание ног и рук на 25%.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	
	Одновременное поднятие рук и ног из и. п. лежа на животе 3/15 раз		
Тема 6. Упражнения на гибкость спины	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	2
	1. Умение работать с собственным весом. Удержание собственного веса в наклонных положениях.		
	<b>Практические занятия</b>	7	
	Работа в парах с помощью партнера из и. п. лежа на животе поднимания рук в прогибе назад с дальнейшим удержанием. Мост из и. п. о. с., Мост на предплечьях с прямыми коленями.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Чтение литературы по теме: «Хореография в спорте» стр.13-24		
Тема 7. Акробатическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	2
	1. Обучение основам акробатических элементов. Развитие ловкости и легкости работы с телом.		
	<b>Практические занятия</b>	7	
	Махи из полож. «домик». Стойка на руках с опорой на стену. Переворот «колесо».		
	Контрольный урок	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Чтение литературы по теме: «Акробатика для всех. Методическое пособие» Сосина Б.Ю. стр .55-67		

3(7) класс				
Тема 1. Специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		1	1
	1.	Развитие сценических форм двигательной активности.		
	<b>Практические занятия</b>		6	
	Ходьба на носках с перекатным шагом. Шаги с «флажком». Шаги с махом в затяжку вперед. Шаги с махом назад в глубокое равновесие. Многоскоки. Выпрыгивания ferme со стойки на колене.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Чтение литературы по теме: «Художественные виды спорта» Некрасов В. стр 45-96. (Некрасов, В. Художественные виды спорта. – М.: Московская Академия Физической культуры, 2000. – 432 с.)			
	Тема 2. Терминология	<b>Содержание учебного материала:</b>		1
1.		Умение грамотно писать и произносить гимнастические термины. Составлять комплексы из 4-5 упражнений.		
<b>Практические занятия</b>		6		
Отскоки из и. п. упор присев одновременные и попеременные. Переходы из упора присев на правой- левой в сторону и наоборот. Переходы из и. п. упор присев в мост. Переходы из и. п. сгиб в упор стоя в упор лежа. Сгиб двумя из и. п. лежа на животе.				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
Домашняя работа на составление комплекса по пр. занятиям терминология.				
Тема 3. Гимнастика Par terre		<b>Содержание учебного материала:</b>		1
	1.	Развитие физических качеств и двигательных навыков.		
	<b>Практические занятия</b>		6	
	Лягушка с подниманием ног. Лягушки с удержанием ног, с переводом ноги в сторону и обратно. И.п. лежа на спине махи в удержание ноги, пружинки с поднятой ногой вперед, перевод ноги в сторону пружинки в сторону. Перека́т в шпага́т, поднимания передней ноги в шпагате. Шпага́т с фиксацией рук в			

	<p>сторону. Шпагат с ногой в кольцо.</p> <p>Из п.п. 5 поз. лежа на животе поднимания ног назад. Тоже в сочетании с rotire с переводом в a` la second.</p> <p>Ножницы и заноски с подниманием ног на 45%. Мах назад по 5 позиции в сочетании с наклоном корпуса назад. «Лягушка» лежа на животе. Наклон корпуса назад лежа на «лягушке».</p> <p>Выведения ног из «лягушки» в «рыбку»</p>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	Чтение литературы по теме: «Художественные виды спорта» стр. 85-123.			
Тема 4. Упражнения для стоп	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1.	Развитие стоп, формирование правильного подъема.		
	<b>Практические занятия</b>			
	<p>Заноски на березке по 5 позиции.</p> <p>Упор присев на полупальце на одной ноге с опорой коленом на подъем другой ноги. То же с переходом на палец.</p> <p>Поднимания releve на пальцы у опоры по 6 позиции.</p> <p>Складка на пальцах.</p>		9	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		5	
	Презентация «Физическая культура и спорт в моей семье»			
Тема 5. Упражнения на растяжку	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1.	Развитие амплитуды движений в сторону. Подготовка к высоким удержаниям ноги в сторону. Прибавление амплитуды в среднем на 15%.		
	<b>Практические занятия</b>			
	<p>«Солнышко».</p> <p>Поперечный шпагат с «задней лягушки».</p> <p>Выпады с пружинками.</p> <p>Растяжки с колена вперед и в сторону механические (с помощью педагога). Механические растяжки назад из и. п. лежа на животе.</p>		8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		5	
	<p>Просмотр и анализ урока Ирины Винер из «Центра Олимпийской подготовки».</p> <p>Самостоятельная работа «Современные виды растяжек и развития гибкости».</p>			
Тема 6. Упражнения на гибкость	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1.	Упражнения на развитие гибкости. Силовая гибкость. Умение удерживать корпус в		

	определенных положениях.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Мост из положения стоя с переходом на предплечья. Шпагат с захватом ноги в кольцо. Наклоны назад в положении «рыбка» с захватом стопы. С поперечного шпагата поднимания корпуса в положение «мост па одной руке». Наклоны назад из и.п. лежа на животе с помощью партнера. Удержание корпуса. Позиции ног на «мостике	7	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5	
	Домашняя работа «Современные виды растяжек и развития гибкости».		
Тема 7. Силовая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Динамика выносливости и мышечных сокращений. Выносливость. Умение преодолевать мышечное напряжение. Развитие волевых качеств.	1	2
	<b>Практические занятия</b>		
	Специальные силовые упражнения. Махи с подниманием корпуса в положение «угол», махи в «разножку» в поперечный шпагат. Поднимания верха корпуса из и. п. лежа на спине с согнутыми коленями. И. п. лежа на животе поднимания рук и ног раскачиванием с переходом в стойку на груди (работа в парах). Удержания положения угол из виса (16 счетов девочки и 24 счета мальчики). Отжимания от пола 3 по 15 раз мальчики и 3 по 8 раз девочки. Махи в сторону в затяжку с удержанием ноги в сторону без помощи рук.	7	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5	
	Работа на пресс 3 по 15 раз - книжечки. Удержание сед углом - 15 счетов.		
Тема 8. Основы акробатики	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Подготовка к переворотам на середине зала. Развитие баланса.	1	2
	<b>Практические занятия</b>		
	Переворот вперед с «домика». Стойка на предплечьях. Поднимания с моста.	2	
Тема 9. Контрольные тестирования	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Контроль за качеством знаний.	2	2
	<b>Практические занятия</b>	5	

	Перекаты в поперечный шпагат. «книжечка» кол-во раз за 30 секунд. (не менее 20 раз)			
	Контрольный урок.	1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		
	Самостоятельная работа на составление разминочного комплекса.			
4(8) класс				
Тема 1. Специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1.	Подготовка к применению навыков и их использование в балетной подготовке.		
	<b>Практические занятия</b>		6	
	Шаги с переходом в бег по кругу.			
	Шаги с махом в «затяжку» вперед.			
	Общие развивающие упражнения в комбинациях с ранее изученными.			
	Диагонали переворотов в шпагат со сменой ног.			
Прыжки «наскок в кольцо»				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		
	Самостоятельная работа «Спец. физ. подготовка в дальнейшей творческой деятельности учеников 4 классов»			
Тема 2. Гимнастика par terre	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1.	Дальнейшее развитие специальных физических качеств. Формирование устойчивости. По мере того как ученики приобретают первые навыки устойчивости в упражнениях у станка, эти упражнения переносятся на середину. Дети обучаются самоконтролю, умению сохранять корпус подтянутым и свободным, что является важным условием развития устойчивости в танце.		
	<b>Практические занятия</b>		6	
	И.п. лежа на спине опорная нога в «лягушке» demi rond в сторону рабочей ногой с возвратом в и. п., то же скрестно в поперечный.			
	Махи из «лягушки» лежа на спине. Захват ноги махом в «лягушке» с удержанием. Махи из складки с перекатом в шпагат на 360%.			
	Разножки на «березке» в поперечный шпагат.			
	Маховые переходы в «солнышко».			
Из положения «сед» перемахи на шпагаты с переходом на поперечный в сочетании с упражнением «паучок».				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	9		

	Чтение литературы по теме: Связующие и вспомогательные движения стр. 84-96			
Тема 3. Растяжки с возвышения и механические растяжки	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1.	Специальный курс растяжек с возвышения и механических растяжек		
	<b>Практические занятия</b>		7	
	Растяжки с гимнастической скамьи: шпагат с правой с переходом на поперечный с переходом на левую в заднюю растяжку. Механические растяжки с сокращенной опоры с помощью педагога с удержанием ног вперед и в сторону, растяжки в положение ecarte.			
Тема 4. Растяжки у опоры	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1.	Развитие шага на 15%. Устойчивые положения опорной ноги. Работа опорной стороны в ровном и натянутом положении.		
	<b>Практические занятия</b>		8	
	И. п. лицом к опоре оттяжки в складку с ногой на палке; поднимание ноги на стену в положение вперед с наклонами корпуса назад. Упражнение «Бланше» лицом к опоре. Махи с сокращенной опоры одной рукой за палку с удержанием ног на 90% и выше с захватом и удержанием вперед с наклоном корпуса назад.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		5	
	Домбровский Я.А. «Методика дозирования физической нагрузки для спортсменов разных специализаций и учащихся балетных школ с учетом особенностей метаболического обеспечения их мышечной деятельности» стр. 37-128 (Домбровский, Я.А. Методика дозирования физической нагрузки для спортсменов разных специализаций и учащихся балетных школ с учетом особенностей метаболического обеспечения их мышечной деятельности. – Тверь: Теорсерв, 2003. – 468 с.)			
Тема 5. Упражнения на гибкость и силу мышц спины	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1.	Развитие умения удерживать ноги назад в захваты с помощью и без помощи рук.		
	<b>Практические занятия</b>		8	
	И.п. лежа с опорой предплечьями на гимнастическую скамью махи назад по 5 позиции; Махи назад в «кольцо», «Рыбка» без захвата и упора. Махи в удержание прямой ноги и ноги в кольцо из и. п. лежа на животе. Batteman tandu на мостике во все направления.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Составление комплекса на развитие мышц спины.		5	



Тема 6. Силовая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1.	Специальные упражнения на силу. Дальней шее развитие специальных физических качеств		
	<b>Практические занятия</b>		8	
	В комбинациях «ножницы» и «заноски» по 5 позиции на 45 %. «Книжечки», лежа на животе gabriol с удержанием ног на высоте 45%. И. п. лежа на животе «качалка» в переход «стойка на груди» с уходом в «червяк» Отжимания и упоры лежа в удержания корпуса с грузами (3/20 мальчики и 3\15 девочки).			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Домбровский Я.А. «Методика дозирования физической нагрузки для спортсменов разных специализаций и учащихся балетных школ с учетом особенностей метаболического обеспечения их мышечной деятельности» стр. 268-476		5	
Тема 7. Основы акробатики	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1.	Развитие динамических качеств из нестандартных положений тела.		
	<b>Практические занятия</b>		8	
	Переворот вперед. Переворот назад из положения «мост» махом рабочей ногой. Стойка на руках у стены. Упражнения «спич» из и. п. «стойка на голове» лицом к стене.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Чтение литературы по теме: «Акробатика для всех. Учебно-методическое пособие. Сосина Б.Ю. 2104г 200 стр.132-187		7	
Тема 8. Контрольно-переводные нормативы	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	2
	1.	Контроль за качеством знаний и развитие двигательной памяти		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	Захват махом в кольцо из и. п. лежа на животе в выведение в положение шпагата. Удержание угла в упоре 8 счетов мальчики и 4 счета девочки.			
	Контрольный урок		1	
5(9) класс				
Тема 1. Разминка	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	1
	1.	- создание условий для развития завершенных пластических форм и линий тела: стопы, «шага», выворотности, гибкости спины, силовых качеств; - содействие специальным учебным дисциплинам, для облегчения исполнения		

		хореографических комбинаций и художественной завершенности за счет автоматически развитой двигательной активности тела		
	<b>Практические занятия</b>		8	
	Разминка с ранее изученными движениями спец.физической подготовки. Движения в комбинациях: шаги с переходом в бег, прыжки с продвижением; многоскоки; шаги галопа; прыжки в приседе и из приседа, выпрыгивания (мальчики). Прыжки двумя ногами «касаясь в кольцо» стоя лицом к опоре. Ходьба на «мостиках». Ходьба с переходом из упора лежа в складку стоя. Упражнение «тачка»			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Оглоблин К.А. «Инновационная система повышения качества подготовки педагогов по гимнастике». (Оглоблин, К.А. Инновационная система повышения качества подготовки педагогов по гимнастике. – Омск: Омский институт физической культуры и спорта, 1997. – 556 с.)		5	
Тема 2. Специальный курс для поддержания растяжки	<b>Содержание учебного материала:</b>		1	1
	1.	Махи с наибольшей амплитудой во всех направлениях. Развитие физического качества гибкость. Суставная подвижность.		
	<b>Практические занятия</b>		10	
	Шпагаты с возвышения (по 5 мин. на каждую ногу). Шпагаты с двух опор (по 5 мин. на каждую ногу). Механические растяжки с колена с помощью педагога; Механические растяжки на поперечный шпагат лежа на гимн скамье с дальнейшим переводом ног в продольный шпагат (с помощью педагога).			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Оглоблин К.А. «Инновационная система повышения качества подготовки педагогов по гимнастике». Стр. 67-80.		6	
Тема 3. Упражнения на гибкость	<b>Содержание учебного материала:</b>		1	2
	1.	Развитие подвижности позвоночника. Умение выполнять сложные перевороты, где требуется большая гибкость.		
	<b>Практические занятия</b>		9	
	И. п. лежа на животе махом назад «затяжка в кольцо» с переходом в наклон назад с			

	«захватом». Перекат в положение «мост» из положения в стойке на груди. Махи вперед из положения «мост» по 1 позиции с дальнейшим переворотом назад.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5	
	Мухина М.П. «Теория и методика физического воспитания». Конспект 4-ой главы с анализом. (Мухина, М.П. Теория и методика физического воспитания. – СПб.: Лесгафт спорт, 2009. – 689 с.)		
Тема 4. Упражнения на силу	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Полное развитие мышечного корсета. Закрепление мышц сгибателей и разгибателей. Подкачка рук.	1	1
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Упражнения на силу. Мальчики: хождения на руках с помощью партнера «тачка»; то же с переходом через прямые руки. Девочки поднимания ног из виса в упоре до положения прямого угла и удержание его 10 счетов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5	
	Юноши-подтягивания на перекладине 3/12; Девушки-отжимания из и. п. «упор лежа» 3/8		
Тема 5. Силовой тренинг для закрепления гибкости	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. - освоение системы знаний о физической культуре и балете, как неотъемлемых составляющих друг друга; - формирование опыта применения полученных знаний и умений для дальнейшей художественной деятельности.	1	2
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Силовые движения для закрепления гибкости. Упражнения «горка с махом» с ногами на возвышении. Удержание «горки» с ногами на возвышении. Горка с возвышения с переходом в прогиб. «Горка» с махом в прогиб		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6
	Письменная работа: «Силовые движения из упора лежа сзади».		
Тема 6. Силовые растяжки	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Влияние на глубокие слои мышц и их закрепление, как следствие умение держать ноги на полной амплитудной высоте с изменением положения тела.	1	2
	<b>Практические занятия</b>	6	

	<p>Лицом к станку с одной ногой на опоре наклоны в стороны с захватом ноги противоположной рукой в сторону на 180%.</p> <p>Наклоны назад в захват опорной ноги.</p> <p>Прыжки с ногой на опоре в сторону с переводом demi rond назад и махи назад в «кольцо» без опускания ноги.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Домбровский Я.А. «Методика дозирования физической нагрузки для спортсменов разных специализаций и учащихся балетных школ с учетом особенностей метаболического обеспечения их мышечной деятельности».</p>	3	
Тема 7. Акробатическая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>		
	<p>1. Координационно сложные элементы для будущей творческой деятельности.</p> <p>Развитие физического качества ловкость.</p>	1	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Перекидка вперед</p> <p>Переворот вперед, то же со сменой ног</p> <p>Рондат</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Оглоблин К.А. «Инновационная система повышения качества подготовки педагогов по гимнастике».</p>	5	
Контрольно-выпускные нормативы	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>	2	2
	<p>1. Контроль итоговых умений и знаний.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Теория физической культуры-понятия о науки.</p> <p>Физические качества, определение: сила, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота.</p> <p>Двигательная память.Двигательные навыки.</p> <p>План-конспект урока: Вводно-подготовительная часть (общие развивающие упражнения в движении и на месте, строевая подготовка, бег.</p> <p>Основная часть: гимнастика par terre, шпагаты с прыжками из упора присев, наклоны касаясь в кольцо из и. п. лежа, наклоны с захватом в кольцо, мост из и. п. стоя)</p> <p>Заключительная часть (работа на силу, книжечки 3/10, мах с книжечкой в чередование мах с наклоном из и. п. лежа; игра-эстафета на скорость</p>	2	
	<p>Дифференцированный зачет</p>	1	
<p><b>Максимальная нагрузка обучающихся – 525 часов, аудиторных занятий – 350 часов, самостоятельная работа – 175 часов.</b></p>			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебного предмета осуществляется в балетных залах, с использованием средств кабинета фоноvideотеки и фондов библиотеки.

Оборудование балетного зала:

пол, имеющий специальное покрытие (балетизол);  
зеркала, станки вдоль стен;  
музыкальный инструмент (пианино).

Оборудование кабинета фоноvideотеки:

фонд аудио, видеозаписей,  
звуковоспроизводящая, видеовоспроизводящая, записывающая техника,  
аппаратура для индивидуального прослушивания.

Библиотека обеспечивает доступом каждого обучающегося к соответствующим базам данных и библиотечным фондам. Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями основной, дополнительной учебной и нотной литературы по дисциплине, соответствующими требованиям программы. Библиотечный фонд включает справочно-библиографические и периодические издания.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебное пособие / В.В. Анцыперов, Е.А. Широбакина, Н.Л. Горячева, А.Г. Трифонов. — 2-е изд. перераб. и доп. — Волгоград: ВГАФК, 2019. — 160 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158204>. — ЭБС «Лань»

**Дополнительные источники:**

1. Домбровский, Я.А. Методика дозирования физической нагрузки для спортсменов разных специализаций и учащихся балетных школ с учетом особенностей метаболического обеспечения их мышечной деятельности. — Тверь: Теорсерв, 2003. — 468 с.

2. Кравчук, Н.И. Комплексный методический подход к повышению профессиональной деятельности педагогов в области физ. воспитания. — Омск: Омская академия спорта, 2000. — 487 с.

3. Мухина, М.П. Теория и методика физического воспитания. — СПб.: Лесгафт спорт, 2009. — 689 с.

4. Оглоблин, К.А. Инновационная система повышения качества подготовки педагогов по гимнастике. — Омск: Омский институт физической культуры и спорта, 1997. — 556 с.

5. Сосина, Б.Ю. Акробатика для всех. Учебно-методическое пособие. — Тверь: Тверь инфо, 2014. — 200 с.

6. Некрасов, В. Художественные виды спорта. – М.: Московская Академия Физической культуры, 2000. – 432 с.

7. Саламин, Ю.М. Гимнастическая терминология: учебное пособие / Ю.М. Саламин, И.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 144 с.

8. Сосина, Б.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений. – Тверь: Тверь инфо, 2011. – 423 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

Электронно-библиотечная система ЛАНЬ ([www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com))

Электронная библиотека АКАДЕМИЯ ([www.academia-library.ru](http://www.academia-library.ru))

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта в 5 (9) классе.

<b>Результаты обучения</b>	<b>ОК</b>	<b>ПК</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Результаты изучения учебного предмета УПО.10.01. Гимнастика должны отражать: 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с	ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования	ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.	Медицинский контроль состояния здоровья учащихся, контроль антропометрических данных: веса, роста и физического состояния. Самоконтроль здоровья. Фронтальный устный опрос, ролевые игры. Контрольный урок.

<p>соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p> <p>4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p> <p>5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>			
--	--	--	--