

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Дебесская детская школа искусств им. Г.М. Корепанова-Камского"

УТВЕРЖДЕНА
Приказом вр.и.о. директора
МБУДО «ДДШИ
им. Г.М.Корепанова-Камского»
_____ О.В.Турова
«01» _09_ 2023 г. № 50

**Рабочая программа
по УП «Гимнастика»
по дополнительной предпрофессиональной
образовательной программе
художественной направленности
«Хореографическое творчество»
8 (9) лет обучения**

2 класс

Составитель:
Волошина Елена Евгеньевна
преподаватель хореографического
отделения

Дебёсы
2023 г.

Пояснительная записка

Характеристика. Рабочая программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» для 2 класса, 2 года обучения.

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

Задачи:

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

Ожидаемые результаты.

- знание анатомического строения тела;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений;
- владение музыкально-ритмическими навыками.

Режим занятий.

Первый год обучения - учебная нагрузка 1 час в неделю, 33 учебные недели (33 часа).

Календарно-тематический план УП «Гимнастика», 2 класс, 2 год обучения

Кол-во час.	Наименование темы	Четверть
	<u>Раздел 1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:</u>	1 четверть, сентябрь- октябрь
2	<u>1. Упражнения для головы:</u> 1. Движение, заключающееся в смещении шейных позвонков вперед, в диагонали, в стороны.	
2	<u>2. Упражнения для плеч и плечевого пояса:</u> 1. Поочередное и одновременное поднятие и опускание плеч на $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$ в чистом виде, с одновременным разворотом корпуса вправо и влево. 2. Вращение плеч вперед-назад на целой стопе, с подъемом на полупальцы, с одновременным разворотом корпуса и возвращением в исходное положение. 3. Поочередный полукруг двумя плечами вперед с одновременным округлением в спине и назад с одновременным прогибом в спине. 4. Потягивание плечевого пояса из стороны в сторону при неподвижных бедрах.	

2	<p><u>3. Упражнения для кистей и рук:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вращательное движение кистей, кулачков на целой стопе, с одновременным подъемом на полупальцы, с одновременным прыжком по первой прямой позиции. 2. Вращательное движение рук вперед-назад на целой стопе, с подъемом на полупальцы, с одновременным прыжком по первой прямой позиции. <p><u>4. Упражнения для корпуса:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны корпуса в стороны, по точкам: в сторону-вперед-в сторону-назад с добавлением одинарного, двойного хлопка при положении корпуса вперед и назад. 2. Перекаты корпуса из стороны в стороны с добавлением рук (одна рука в 3 позиции, другая в подготовительном положении). 3. Развороты корпуса в чистом виде, с одновременным выбрасываем рук вверх и возвращением в исходное положение. 	
Всего: 8ч		
2	<p><u>Раздел 1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:</u></p> <p><u>Упражнения для бедер:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Резкое выведение бедер в стороны, вперед-назад при полусогнутых ногах на ширине плеч с одновременными наклонами головы. 2. Движение «восьмерка» при недвижимом торсе. 3. Вращательное движение бедра полусогнутой ноги внутрь и наружу. <p><u>Раздел 2. Развитие и укрепление костно-мышечного аппарата:</u></p> <p><u>1. Упражнения для стоп:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 вернуться в исходное положение: 3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп. 4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию. <p><u>2. Упражнения на выворотность:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лягушка» с наклоном вперед. 2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, 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. 	2четверть, ноябрь-декабрь
2		

2	<p><u>3. Упражнения на гибкость вперед:</u></p> <p>1. Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.</p> <p>2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. В глубокомрпие по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.</p> <p>4. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.</p>	
Всего:8ч		
3	<p><u>Упражнения на развитие гибкости назад:</u></p> <p>1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.</p> <p>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, как при упражнении "мостик").</p> <p>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").</p> <p>4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.</p> <p><u>Силовые упражнения для мышц живота:</u></p> <p>1. "Уголок" из положения лежа.</p> <p>2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.</p> <p>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.</p> <p><u>Силовые упражнения для мышц спины:</u></p> <p>1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.</p> <p>2. Лежа на животе, поднятие и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).</p> <p>3. Лежа на животе, поднятие и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).</p> <p>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 удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.</p> <p><u>Упражнения на развитие шага.</u></p> <p>1. Лежа на полу, battementsrelevelent на 90° по I позиции во всех направлениях.</p>	3четверть, январь-март

3	<p>2. Лежа на полу, grandbattementjete по 1 позиции во всех направлениях.</p> <p>3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.</p> <p>4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.</p> <p>5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.</p> <p>6. Лежа на боку, battementdeveloppe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.</p> <p>7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.</p>	
Всего:11ч		
3	<p><u>Раздел 3. Развитие музыкально- ритмических навыков:</u></p> <p><u>1. Шаги:</u> 1. Марш с высоким подъемом колена на полупальцах, с пятки, со скошенной стопы внутрь и наружу.</p> <p><u>2. Бег:</u> 1. Комбинирование проученных видов шага и бега. 2. Комбинирование подскоков с бегом.</p> <p><u>3. Прыжки:</u> 1. Прыжки по первой прямой и первой выворотной позиции до 32-ух подряд. 2. Прыжки с поворотом на 180*, 360*. 3. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног. 4. "Козлик". Выполняется pasassemble, подбивной прыжок. 5. Прыжок в шпагат.</p> <p><u>4. Акробатические упражнения:</u> 1. Колесо на одной руке. 2. Стойка на руках.</p> <p>Контрольный урок</p>	4четверть, апрель- май
2		
1		
Всего:6ч		
Итого аудиторных часов: 33		
2	Консультации	