МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
БАШКИРСКИЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Р.НУРЕЕВА
(ГБПОУ РБ БХК им. Р. НУРЕЕВА)

ПРИНЯТО
на заседании Совета колледжа
ГБПОУ РБ БХК им. Р. Нуреева
Протокол № 59
От «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РБ
БХК им. Р. Нуреева
_____ И.И.Маняпов
«31» августа 2023 г.

Рабочая программа

учебной дисциплины

УПО. 10.01. ГИМНАСТИКА

52.02.01 Искусство балета

Уфа – 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Гимнастика» разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: 52.02.01 Искусство балета (углубленная подготовка) (приказ №35 от 30.01.2015г.), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 05.03.2021 г. № 87 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 января 2015 г. № 33, и в федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 января 2015 г. № 35", укрупненная группа специальностей 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество.

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Башкортостан Башкирский хореографический колледж имени Р. Нуреева.

Разработчик:

ГБПОУ РБ БХК им.Р.Нуреева (место работы)	методист (занимаемая должность)	А.Р.Панина (инициалы, фамилия)

Рекомендована ПЦК профессиональных дисциплин

№ 1 от « 29 » августа 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ **стр.**

1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**4**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**6**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**28**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ**	**30**
5.	**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**32**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УПО 10.01. ГИМНАСТИКА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.10.01. ГИМНАСТИКА является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 52.02.01 Искусство балета (углубленная подготовка), укрупнённая группа специальностей 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество

Программа учебной дисциплины может быть использована в качестве программы дополнительного образования и повышения квалификации по специальности 52.02.01 Искусство балета.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОД.01 (Компонент основного общего образования), ПО.10 - предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

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

Цель учебной дисциплины «Гимнастика»

- подготовка высококвалифицированных артистов балета.

В процессе обучения дисциплина «Гимнастика» решает следующие задачи:

• развитие гибкости корпуса и танцевального шага учащихся;

• укрепление мышц спины, брюшного пресса и выворотности бедер;

• способствование вытянутости коленного сустава и стопы учащихся.

Предметные результаты изучения 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.

1.4. 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 цели, деятельность подчиненных, программы основного общего образования.

Профессиональные компетенции (ПК):

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

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

1 год изучения -1/5 класс

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 18часов

2 год изучения -2/6 класс

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 18 часов

3 год изучения -3/7 класс

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;
самостоятельной работы обучающегося –18 часов

4 год изучения -4/8 класс

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 18 часов

5 год изучения -5/9 класс

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 16 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УПО. 10.01. ГИМНАСТИКА

2.1.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**					**итого**
	год изучения					
	1/5 класс	**2/6 класс**	3/7класс	4/8 класс	5/9 класс	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54	60	60	60	48	282
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36	36	36	36	32	176
Практические занятия	36	36	36	36	32	176
Самостоятельная работа	18	24	24	24	16	106
Домашняя работа	-	-	-		-	
Итоговая аттестация в форме					Диф.зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины УПО. 10.01. ГИМНАСТИКА
1/5 класс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел I. **Развитие мышц пресса и спины** **Тема I.I.** **Шаги, бег**	**Содержание учебного материала:** 1.Танцевальные шаги, шаги на полупальцах, шаги на внешние стороны стопы, шаги на внутренние стороны стопы, шаги с подниманием ноги на 90 градусов, строевой шаг, шаги на полупальцах, бег трусцой. Бег с подниманием колен до груди, бег со сгибанием ноги к ягодицам, бег с прямыми ногами вперед, бег с прямыми ногами назад, бег с поворотами, бег с ускорением, бег на месте.		
	Практические занятия: - Разучивание, отработка и закрепление танцевальных шагов: на полупальцах, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, продвижение за счет пальцев стопы, покачивание на стопы, поднимание на полупальцы, ходьба на корточках (на всей стопе и на полупальцах). - Разучивание, отработка и закрепление различных видов бега. - Выполнение упражнений для дыхания. - Выполнение упражнений на расслабление мышц.	10	**2**

	- Выполнение упражнений на развитие устойчивости.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию мышц пресса и спины 2. Повторение упражнений по отработке комплекса упражнений для исполнения шпагатов –растяжек	6	**3**
Тема1. 2 **Силовые движения.**	**Содержание учебного материала** 1.Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса, упражнения для укрепления мышц спины.		
	Практические занятия 1.Формирование и развитие мышц брюшного пресса. 2.Формирование и развитие мышц спины. 3.Выполнение упражнений на укрепление мышц спины, боковых мышц корпуса и брюшного пресса. 4.Выполнение упражнений на растягивание связок ног, плечевого состава. 5.Отработка простейших акробатических движений и прыжков.	10	2

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию мышц пресса и спины 2. Повторение упражнений по отработке комплекса упражнений для исполнения шпагатов –растяжек	6	3
Раздел 2. **Отработка растяжек** **Тема 2.1.** **Шпагаты**	**Содержание учебного материала** 1.Упражнения на растяжку, шпагаты		
	2.Шпагаты: правая нога впереди, левая нога впереди, поперечный шпагат. 3.Растяжка мышц спины, мышцы плечевого сустава, мышц шейного сустава.		
	Практические занятия: 1. Отработка методики растяжки связок ног для шпагата. 2.Отработка методики растяжки связок ног для шпагата с помощью вспомогательного оборудования (станок, скамейка, стул, скакалка, шведская стенка. 3.Усвоение упражнений для растяжки мышц спины. 4.Разработка мышц плечевого сустава. 5.Укрепление шейного позвонка.	16	2

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию мышц пресса и спины 2. Повторение упражнений по отработке комплекса упражнений для исполнения шпагатов –растяжек	6	3
	Всего:	**54**	
2/6 класс			
Раздел I. Общеразвивающие упражнения			
Тема 1 Упражнения на осанку	**Содержание учебного материала** 1.Упражнения на осанку		
	Практические занятия: 1Поставить гимнастическую палку за спину вертикально так, чтобы она казалось затылке и спины вдоль позвоночника, и запомнить это положение. Сохранить его в теч. 30 сек. Из стойку ноги врозь руки за голову, сгибая ногу, наклон корпуса в противоположную сторону, руки вверх. 2..Из стойки с правильной осанкой, полунаклоны и наклоны вперед прогнувшись, руки вверх. Из положения наклона вперед, руки вверх, вращения туловища вправо и влево. 3.Из положения седа на пятках с наклоном вперед, руки по	3	2

	направлении на полу, разгибая ноги, опираясь на руки, придти в упор лежа на бедрах и вернуться в исходное положение.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию мышц пресса и спины 2. Повторение упражнений по отработке комплекса упражнений для исполнения шпагатов –растяжек	3	3
Тема 2. **Упражнения на развитие силы**	**Содержание учебного материала** 1.Упражнения на развитие силы		
	Практические занятия: 1.Пружинящие наклоны головы вперед, назад, влево, вправо Повернуть голову направо (налево) и броском вниз «прокатить» влево (вправо), касаясь подбородком груди; Загибание и разгибание рук в опоре лежа (мальчики). 2.Передвижение в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук в висе (с помощью партнера, мальчики) 3.Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями о ладони партнера, попеременное и одновременное сгибание и выпрямление рук с сопротивлением. 4.Стоя в различных исходных положениях, держась за руки, движения рук вперед, назад, вверх, виз, преодолевая сопротивление партнера.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию мышц пресса и спины	4	3

	2. Повторение упражнений по отработке комплекса упражнений для исполнения шпагатов –растяжек		
2.1.Упражнения для мышц туловища	**Содержание учебного материала** 1.Упражнения для мышц туловища		
	Практические занятия: 1.В положении наклона вперед прогнувшись (руки в стороны, вверх или за голову) покачивание туловища вниз и вверх, повороты туловища. Переходы из упора присев на одной ноге (другая в сторону) в упор лежа и снова в упор присев на одной ноге. 2.Из упора стоя согнувшись, переставляя руки, перейти в упор лежа и обратно. Сидя на бедре, руки вперед, переменить сед с одного бедра на другое. 3.В положении седа углом различные движения прямыми и согнутыми ногами. Из положении лежа на спине перейти в сидя углом без помощи рук. 4. В упоре лежа передвигаться в сторону (таз не опускать). В упоре лежа одновременно поднимать руку вверх и разноименную ногу назад. 5.Из стойки на коленях, руки в стороны, поворот туловища направо, левую руку вверх, правую назад (до касания пальцами левой пятки). То же в левую сторону. Из стойки боком к стенке, ноги на рейке , руки в сторону или за голову, наклоны туловища в сторону поднятой ноги. 6.Из стойки лицом к стенке, прямые руки на рейке на	7	2

	место плеч, фиксируя плечи, повороты тело налево и направо. Из сидя лицом к стенке, носки под рейкой, руки вверх или за голову, круговое движение туловищем. 7.В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног, круговые движения ногами вправо и влево.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию мышц туловища 2. Повторение упражнений по отработке комплекса упражнений для исполнения шпагатов –растяжек	7	3
2.2 .Упражнения для мышц ног.	**Содержание учебного материала** 1.Упражнения для мышц ног		
	Практические занятия: 1.Пружинящие покачивания на носках. Из полуприседа или приседа прыжок вверх, прогнувшись с приземлением в полуприсед или присед. 2.В положении полуприседа перекатывание на стопах вправо и влево, круговые движения коленями. Из основной стойки опускание на колени и возвращение в исходное положение без помощи рук. 3.Приседание на одной ноге с опорной руками. Вставать на носок опорной ноги, другую ногу поднять назад, то же в быстром темпе и прыжком. 4.Чередование прыжков на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.	4	2

	Прыжки в полуприседе и приседе на месте и с продвижением вперед.		
Тема5 **Упражнения на растягивание и гибкость** **5.1. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища**	**Содержание учебного материала** 1. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища **Практические занятия:** 1.Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в сторону, перед грудью и т.п.) пружинящие отведения рук назад с поворотом корпуса в сторону. Из стойки ноги вместе, ноги врозь, пружинящие наклоны вперед (руками коснуться пола позади стоп). 2.Лежа в упоре сзади, сгибая ноги, пружинящие движения туловища вперед (прямые руки отводятся назад в плечевых суставах). В выпаде, руки в сторону, быстрые повороты туловища налево и направо, руки махом одна вперед, другая назад. 3.Лежа лицом вниз, руки вверх, поворачивать таз (удерживая на месте плечи), перейти на спину. Выкруты в плечевых суставах с различными наклонами и поворотами туловища с гимнастической палкой. 4. В стойке спиной к стенке на шаг от нее, руки хватом снизу за рейку на высоте плеч, приседая, выкрут в плечевых суставах (вначале выкрут выполнять поочередно в правом и левом суставах). 5. Из стойки ноги врозь спиной к стенке (на расстояние одного- двух шагов), руки вверх, наклон назад в «мост», перехватывая руками по рейкам вниз и обратно, то же в стойке на коленях.	7	
			2

	6. Из стойки вплотную лицом к гимнастической стенке взяться одной рукой на уроне пояса, другую в сторону, поворот туловища и головы налево (направо), не отделяя таза и бедер от стенки. 7.Один из партнеров лежит на полу, ноги согнуты, руки вверх, другой стоит за спиной лежащего и, взяв его за руки, поднимает в «мост», а затем медленно опускает его руки к полу. Стоя в положении наклона вперед прогнувшись, руки соединены за спиной, отведение прямых рук назад (пружинными движениями) с помощью партнера.		
5.2 Упражнения для мышц ног	**Содержание учебного материала** 1.Упражнения для мышц ног **Практические занятия:** 1.В положении седя (ноги вместе, ноги врозь, одна нога отведена в сторону и согнута в колене назад) наклоны вперед, наклоны с захватом ног (одной ноги). Опускание в «шпагат» с опорой рук о пол. 2.Стоя лицом к стенке, прямая нога поднята на 5 рейку, наклон корпуса вперед с захватом поднятой ноги. Тоже с приседанием на опорной ноге. 3. Стоя спиной к стенке, прямая нога сзади на I рейке, руки вверх, перегибая назад, стараясь руками коснуться рейки над головой. 4.Стоя лицом к стенке, одна нога на нижней рейке, другая сзади на полу, держаться двумя руками за 4-5	9	2

	рейку, отведение ноги назад (скольжением по полу) с постепенным перехватом рук до I рейки. 5.Стоя боком к стенке, согнутая нога на 4-5 рейке, наклон вперед и к ноге. 6.То же спиной к стенке и с присоединением на опорной ноге. Стоя спиной к стенке (вплотную), наклоны вперед (не сгибая ног) с захватом руками за 1-2 рейку. 7.Стоя лицом к стенке (вплотную), держась руками за рейку на уровне груди, ногу, поднятую в сторону, положить на 3-4 рейку, приседание на опорной ноге. 8. Стоя спиной к стенке, держась за рейку раскрытыми в сторону руками, поднимание ноги вперед с помощью партнера, то же в сторону и назад. То же в положении лежа на полу. 9.В положении сидя на полу (ноги вместе, ноги врозь, одна нога отведена в сторону и согнута в колени назад, ноги скрестно) наклоны корпуса вперед, партнер, осторожно зажимая руками на спину, у лопаток, увеличивает наклон до касания грудью ног или пола. 10. В положении лежа на животе, руки вверх, прогибание		

	назад, партнер осторожно усиливает прогиб, поднимая лежащего за плечи, то же, но партнер поднимает ноги лежащего. **Самостоятельная работа обучающихся:** 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию мышц ног; 2. Повторение упражнений по отработке комплекса упражнений для исполнения шпагатов –растяжек.	9	3
6.Упражнение на расслабление	**Содержание учебного материала** 1. Упражнение на расслабление		
	Практические занятия: 1.Из седя на бедре, руки на голени, расслабляя мышцы туловища, упасть на бок. Расслабив мышцы шеи, плечевого пояса и рук, наклон вперед в грудной части; то же назад и в стороны. Кружение туловища и круговые движения головы с расслабленными мышцами шеи.	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию гибкости; 2. Повторение упражнений по отработке комплекса упражнений для исполнения шпагатов –растяжек.	1	3
	Итого	60	
3/7 класс			
Раздел I. Общеразвивающие упражнения			
Тема 1. Упражнения на развитие силы Тема 1.1. Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого сустава	**Содержание учебного материала** 1.Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого сустава		
	Практические занятия: 1. Движение шеей вперед, назад, влево, вправо 2.На упора лежа толчки руками с отрывом от пола. 3. На упоре лежа толчком рук встать в упор согнувшись. 4.Броски набивного мяча одной рукой через голову.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию мышц пресса и спины 2. Повторение упражнений по отработке комплекса	6	3

	упражнений для исполнения шпагатов –растяжек**.**		
Тема 1.2. **Упражнения для мышц туловища**	**Содержание учебного материала** 1.Упражнения для мышц туловища		
	Практические занятия: 1. Из положения лежа на спине, руки в стороны, поднимание ног и опускание их влево и вправо. 2. Из положения лежа на спине, руки в стороны, переход в сед углом (без помощи рук) 3. В висе поднимание прямых ног вперед и вверх до касания стенки над головой. 4. В положении лежа на бедрах на скамейке, ноги закреплены за рейку, удерживание корпуса в горизонтальном положении. Упражнение усложняется удерживанием набивного мяча за головой, над головой. 5. В положении стойки на лопатках, удерживая мяч стопами прямых ног, опускание ног вниз за голову до касания» березка» и возвращение в исходное положение.	7	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию мышц туловища 2. Повторение упражнений по отработке комплекса упражнений для исполнения шпагатов –растяжек**.**	7	3
Тема 1.3. **Упражнения для мышц**	**Содержание учебного материала** 1Упражнения для мышц ног		

ног	**Практические занятия** 1.Приседание на одной ноге, другую поднять вперед (без опоры руками) 2.Лежа на спине, полусогнутые ноги поднять вперед, сгибание и выпрямление ног в коленях, преодолевая вес партнера, опирающегося руками (девочки) или сидящего на стопах поднятых ног (мальчики). 3.Из положения приседа выпрямление ног, преодолевая сопротивление партнера, опирающегося на плечи. 4.Лежа на животе, сгибание и разгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера, придерживающего руками ноги за голеностопные суставы. Стоя лицом к стенке, подъемы на п/п и приседания.	7	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию мышц ног 2. Повторение упражнений по отработке комплекса упражнений для исполнения шпагатов –растяжек.	5	**3**
Раздел II. Упражнения на растягивание и гибкость **Тема1 Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища**	**Содержание учебного материала** 1.Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища **Практические занятия** 1 В положении сидя, ноги вместе или врозь, интенсивные наклоны корпуса вперед до касания грудью коленей или пола. 2.На упора лежа на бедрах, прогибаясь назад, согнуть ногу, захватить рукой носок, подтянуть ногу повыше, то ниже, захватить руками обе ноги «колесо»	8	2

	3.На стойки ноги вместе спиной к стенке (на расстояние ½ или одного шага), руки вверх, наклон назад, перехватывая руками по рейке вниз (не сгибая ног). 4. Стоя в упоре на коленях, руки на второй рейке, наклон корпуса вперед до касания грудью бедер. 5.Стоя боком к стенке, держась одной рукой на уровне плеча, другой над головой, прогибание в сторону. 6.Стоя на коленях, туловище наклонено вперед (бедра вертикальны полу, руки прямые, ладони на полу), пружинящие наклоны вперед, партнер осторожно, надавливая руками на спину, усиливает наклон. 7.Стоя спиной друг к другу, взявшись под руки, одновременно присесть и одновременно встать.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию мышц пресса и спины 2. Повторение упражнений по отработке комплекса упражнений для исполнения шпагатов –растяжек	6	**3**
Тема 2 **Упражнения для мышц ног**	**Содержание учебного материала** 1.Упражнения для мышц ног	3	

	Практические занятия 1.Из «шпагата» правой ногой вперед, опираясь на руки, повернуться в «шпагат» на левую ногу. Стоя боком к стенке на правой ноге, левую ногу согнуть, и, взявшись левой рукой снизу за пятку, выпрямлять ногу вперед, в сторону, а также назад (взявшись за коленный сустав).		
Тема 3 **Упражнения на расслабление**	**Содержание учебного материала** 1.Упражнения на расслабление		
	Практические занятия: 1.Опускание расслабленных рук в стороны-вниз с наклоном вперед и окрестным движением рук перед собой. 2.Махи расслабленной ногой вперед-назад с подскоком на носке другой. 3.Встряхивание ног, поднятых вверх, из положения лежа на спине. 4.Встряхивание ног, поднятых вверх, на положения стойки на лопатках с поддержкой туловища руками. 5.Повороты туловища налево и направо(закручивая) с расслабленными движениями рук назад.	4	2
	Итого	60	

4/8 КЛАСС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения

Раздел 1 **Укрепление мышц пресса и спины. Развитие мышечной силы, гибкости, растянутости, устойчивости и координации движений.** **Тема1** **Упражнения на укрепление мышц пресса и спины.**	**Содержание учебного материала** 1.Упражнения на укрепление мышц пресса и спины.		
	Практические занятия 1.Лежа на спине, многократное поднимание и опускание вытянутых ног на 25-45-20 раз; 2.Лежа на спине, движение вытянутами ногами, ножницы-заноски на высоте 25 – 20 раз; 3.Лежа на спине, исполнить согнутыми ногами движение «велосипед»; 4.Лежа на спине, закрепив вытянутые ноги, поднимание и опускание корпуса, руки закрепив на затылке - 20 раз; 5.лежа на животе, закрепив вытянутые ноги, поднимание , фиксирование и опускание корпуса, закрепив руки на затылке - 20 раз; 6.Лежа на животе ,одновременное поднимание корпуса и вытянутых ног, руки закреплены на затылке. По мере обретения сил и стабильности исполнения руки находятся в III позиции.	14	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию мышц пресса и спины 2. Повторение упражнений по отработке комплекса упражнений для исполнения шпагатов –растяжек	10	**3**

Тема 2 **Упражнения на укрепление мышц стопы. Упражнения на гибкость позвоночника и растягивание мышц спины.**	**Содержание учебного материала** 1.Упражнения на укрепление мышц стопы. 2.Упражнения на гибкость позвоночника и растягивание мышц спины.		
	Практические занятия: 1.поза «сфинкс»- лежа на животе, закрепив вытянутые ноги поднимание корпуса с прогибом в пояснице, с опусканием не расслабляя спину; 2. «кошачий хребет» - стоя на четвертинках, выгибать спину вверх и вниз, при этом голова мягко идет п направлению к пупку и обратно затылком по направлению к пояснице; 3.лежа на спине, согнув одну ногу, скручивая корпус в талии, сохраняя при этом ровность плеч. Завести колено в противоположную сторону. 4.лежа на спине, согнуться подтягивая колени, обхватив их руками на встречу к голове ; 5.лежа на спине, закинуть вытянутых ноги за голову, растягивая постепенно мышцы спины и позвоночник	11	2
	Самостоятельная работа 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию мышц пресса и спины 2. Повторение упражнений по отработке комплекса упражнений для исполнения шпагатов –растяжек	10	**3**

Раздел II **Развитие эластичности и силы связок голеностопного сустава** **Тема 1. Упражнения на подвижность голеностопного сустава**	**Содержание учебного материала** 1.Упражнения на подвижность голеностопного сустава		
	Практические занятия: 1.Сокращение и вытягивание стопы; 2.стопой исполнять круговые вращательные движения внутрь и наружу; 3.сгибание и разгибание пальцев стопы, как бы собирая пальцами под платок под свод стопы; 4.собирание пальцами стопы карандаша; 5.стоя на вытянутых ногах, подъем на п.п с переходом на пятки –перекат	11	2
	Самостоятельная работа 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию мышц пресса и спины 2. Повторение упражнений по отработке комплекса упражнений для исполнения шпагатов –растяжек.	4	**3**
5/9 класс	**Всего**	60	
Раздел 1. **Развитие сил мышц спины ягодичных мышц** **Тема 1** **Упражнения на закрепление сил мышц**	**Содержание учебного материала** 1.Упражнения на закрепление сил мышц пресса, спины, ягодичных мышц **Практические занятия** 1.Стоя на четвереньках, вытянуть одну ногу назад, поднимать и опускать ноги на вытянутый носок. При этом втянуть живот, спина и поясница ровные, без прогиба- по 8	18	2

пресса, спины, ягодичных мышц	раз 4 дохода (подхода) меняя ноги; 2.стоя на четвереньках, вытянуть одну ногу в сторону; 3.Лежа на спине, приподнять ноги, скрестив одну на другую и корпус, не отрывая поясница от пола-скручивание мышц живота; 4.Лежа на спине, согнуть ноги, ступни на полу. Приподнять таз и перенести тяжесть корпуса на одну ногу, вторую ногу вытянуть вперед. Сделать в плавных расскачиваний вниз-вверх по 3 подхода. Руки находятся под головой плечи и лопатки на полу; 5.Лежа на боку, положить голову на вытянутую руку, втянуть живот, вытянуть носки. Вторую руку поставить на пол перед грудью, слегка наклонив корпус вперед. Плавно поднимать ногу вверх и опускать в пол сзади плавно, строго контролируя движение.20 раз с каждой ноги по 3 подхода; 6.сидя на полу, вытянуть ноги, руки вперед. Передвигаться вперед и назад только с помощью ягодиц. 16 счетов вперед и 16 счетов назад. 7.лежа на спине, одной вытянутой ногой рисовать цифры «10». Руки за головой, живот втянут, поясница на полу.		
	Самостоятельная работа 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию мышц пресса и спины 2. Повторение упражнений по отработке комплекса упражнений для исполнения шпагатов –растяжек.	9	**3**

Раздел II **Выработка прыжка** **Тема 1. Упражнения на силу толчка во время прыжка**	**Содержание учебного материала** 1.Упражнения на силу толчка во время прыжка		
	Практические занятия 1.Прыжок в высоту способом «перекидное»; 2.многократные прыжки с одной ноги на другую, вытягивая во время толчка колено и подъем; 3. прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, не сгибая в коленях, отталкиваясь толко стопами; 4.многократные прыжки на двух ногах через препятствия; 5.Прыжкообразный бег с ноги на ногу, отталкиваясь вперед –вверх с полным разгибанием толчковой ноги; 6.бег с высоким подниманием бедра и с последующим выбрасыванием голени	13	2
	Контроль за учебным процессом: **-диф.зачет**	1	
	Самостоятельная работа 1. Повторение гимнастических терминов и закрепление исполнения движений по развитию мышц пресса и спины 2. Повторение упражнений по отработке комплекса упражнений для исполнения шпагатов –растяжек	7	**3**
	Всего	48	

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 УЧЕНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УПО.10.01. ГИМНАСТИКА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебное занятие проходит в учебном кабинете- **балетный зал**;

Оборудование учебного кабинета:

- балетный зал площадью не менее 75 квадратных метров (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодные для танца полы (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7 метров на 2 метра на одной стене, инвентарь (мяч, гимнастические палки).

-библиотека, читальный зал.

Технические средства обучения:

-музыкальные инструменты (рояли, пианино);

-видеозаписывающая и видеовоспроизводящая техника:

-раздевалка и душевые для обучающихся и преподавателей.

Учебные занятия во время дистанционного обучения проводятся на электронных образовательных платформах (Дневник.ру, Sferum.ru , коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте», мессенджеры (Сферум), облачные сервисы Яндекс, Mail).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1.Лисицкая Т.С.. Хореография в гимнастике. Учебное пособие для СПО. Издательство: ЮРАЙТ,2020.

2. Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. Учебник. В 2 частях. Часть 2 | Винер Ирина Александровна, Горбулина Наталья Македоновна. Издательство Просвещение, 2019.

3. Александрова Н. А. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий, 2021.

Дополнительная литература:

1.Баршай В.П., Курысь В.Н., Павлов И.Б.. Гимнастика. Учебник. Издательство: КноРус, 312 стр., 2021.

***Интернет-ресурсы*:**

- федеральная государственная информационная система Национальной электронной библиотеки НЭБ;

http://www.balletacademy.ru

http://www.vaganova.ru

http://www.gitis.net

http://vsgaki.burnet.ru/caf_blt,htme

http://www.pedagogics-ook..ru

http://www.psychology.net.ru

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Учебные занятия проводятся в балетных залах, имеющие пригодные для танца полы, балетные станки (палки), в учебном театре, по оснащенности приближенный к условиям профессионального театра.

Учебные занятия проходят в сопровождении концертмейстера и звуковоспроизводящей техники.

Учебные занятия во время дистанционного обучения проводятся на электронных образовательных платформах (Дневник.ру, Sferum.ru , коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте», мессенджеры (Сферум), облачные сервисы Яндекс, Mail).

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация интегрированной с образовательными программами основного и общего и среднего общего образования в области искусств (ИОП в ОИ) обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующие профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели проходят стажировку в профессиональных организациях не реже 1 раза в 3 года.

Доля преподавателей , имеющих высшее образование составляют не менее 90 процентов в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный процесс по ИОП в ОИ. Преподаватели профессионального учебного цикла имеют базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины.

До 10 процентов от общего числа преподавателей, имеющих высшее образование, заменено преподавателями, имеющими СПО и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими СПО и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 лет.

4.1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УПО.10.01. ГИМНАСТИКА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: - 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; **Умения:** - 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	Контрольные уроки. диф.зачет Практические занятия. Дистанционное обучение: -видеоматериалы; -контрольные работы.

4.2.КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ УПО 10.01. ГИМНАСТИКА

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 1.6 Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.	Владеет базовыми знаниями и методами хореографического тренажа. Владеет особенностями постановки корпуса, рук, ног и головы, танцевальных комбинаций в различных видах танца, владеет различными приемами исполнения поз, прыжков, вращений, поддержек, постоянно читает специальную литературу по профессии; Ставит цели дальнейшего профессионального роста и развития в сфере хореографического искусства.	Контрольные уроки, диф.зачет Практические занятия. Дистанционное обучение: -видеоматериалы; -контрольные работы.
Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК10 Использование в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.	Демонстрирует приобретенные навыки и умения на практических занятиях. Активно использует практические знания в рамках профессиональной деятельности. Владеет профессиональной терминологией, этикетной лексикой, нормами литературного языка. Умеет ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы. Способность оценивать собственное обучение и определять потребность в обучении для его продолжения.	Контрольные уроки, диф.зачет Практические занятия. Дистанционное обучение: -видеоматериалы; -контрольные работы.

5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УПО. 10.01. ГИМНАСТИКА

№ изменения	Номера изменённых		№ протокола /подпись ПЦК	Дата ввода изменений
	страниц	пунктов		