

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования го-  
рода Москвы «Детская школа искусств «Вдохновение»

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
ГБУДО г. Москвы «ДШИ  
«Вдохновение»  
Протокол № 2  
от " 30 " мая 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Ио директора  
ГБУДО г. Москвы «ДШИ  
«Вдохновение»  
Э.С. Жолкова  
" 31 " мая 2017 г.

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная  
программа в области хореографического искусства  
«Современный модерн – джаз танец»**

ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«Гимнастика»

Возраст 10 - 16 лет  
Срок обучения – 5 лет

Составитель: А.В.Варфоломеева педагог  
высшей квалификационной категории  
ГБУДО г.Москвы «ДШИ «Вдохновение»

МОСКВА 2017.

## Структура рабочей программы

- Пояснительная записка
- Учебно-тематический план..Содержание изучаемого предмета
- Методическое обеспечение образовательной деятельности
- Фонды оценочных средств
- Список литературы

## Пояснительная записка

1.1 Характеристика учебного предмета, его роль в образовательном процессе

«Гимнастика» входит в комплекс учебных дисциплин дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Современный модерн-джаз танец». Техника модерн-джаз танца много заимствует из школы классического танца. Средства тренажа гимнастики для классического танца широко используются на этапе первого года обучения. При этом экзерсис на полу дополняется базовыми движениями из техники модерн-джаз танца. Выполняются упражнения на полу (в партере) в положении лежа и сидя. Здесь учащиеся осваивают работу стоп: вытягивание и сокращение, открытое и параллельное положение стоп; осваивают навык вытянутых коленей, учатся чувствовать, как работают мышцы. Предмет «гимнастика» помогает развить и укрепить мышечно-связочный аппарат, учит стабилизировать и вытягивать позвоночник, находить центр, что важно для правильной постановки тела, для хорошей осанки. Предмет «гимнастика» включает упражнения на растяжку, которые направлены на развитие гибкости, пластичности, амплитудного шага. В дальнейшем предмет «гимнастика» усложняется различными движениями из техники модерн-джаз танца, вводятся различные изгибы, твисты, спирали корпуса, все те специфические элементы, которые свойственны только этому направлению хореографии. В урок вводятся комбинации у станка, где используется I открытая позиция (где стопы не в выворотном, а в диагональном положении). Здесь учащиеся, соблюдая три основных принципа - центрирование, стабилизация, вытягивание, выполняют различные упражнения, включающие растяжку.

Предлагаемая программа имеет художественную направленность.

### 1.1 Срок реализации учебного предмета

Срок реализации предмета «Гимнастика» составляет 5 лет. Возраст учащихся, имеющих начальную хореографическую подготовку для первого года обучения- 10-11 лет.