

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств №6 г. Барнаул»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ГИМНАСТИКА**

Барнаул 2016

Общая редакция: О.В.Чернега, заместитель директора по УВР

Разработчики: О.Н.Гончарова, преподаватель хореографии

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №22 от 29.08.2017

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Детская школа искусств №6 г. Барнаула»
О.В. Фурманов
2017 г.



Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам;

III. Требования к уровню подготовки учащихся

- Требования к уровню подготовки на различных этапах обучения

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

VI. Список рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области хореографического искусства «Хореографическое творчество»

Дети поступающие, на хореографическое отделение ,как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных данных, необходимых для занятия хореографией.

Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка. В связи с этим педагоги-хореографы, испытывая

Острый недостаток учебного времени, вынуждены часть урока отводить специально для

Занятий гимнастикой. Гимнастические упражнения ,отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

В этой ситуации очень важное значение приобретает введение в учебный процесс предмета «Корригирующая гимнастика».

Цель предмета – преобразовать личность ребенка, его внутренний духовный мир и внешний облик.

Задачи предмета: физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие ребенка.

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

Обучение предмету «Корректирующая гимнастика» рассчитано на 3 года.

В практические задачи данного курса входит:

1. формирование осанки
2. корректировка физических недостатков строения тела
3. тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем
4. развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных
5. воспитание психологических качеств личности
6. развитие танцевально-ритмической координации и выразительности

Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер. Например формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела и другие задачи находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного человека, от его умений, навыков использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата и др.

При разработке содержания программы по годам обучения использовались рекомендации медицинских исследований в спортивной и художественной гимнастике, проведенные в детских группах и группах юниоров.

Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»

Срок реализации данной программы составляет 3 года. Возраст обучающихся - 7-9 лет.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета

- 198 аудиторных часов. Объем времени на самостоятельную работу

обучающихся по «Гимнастике» определяется с учетом индивидуальных способностей учеников, с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

Таблица 1

	1 класс	2 класс	3 класс
Срок обучения / количество часов	количество часов	количество часов	количество часов
Максимальная нагрузка	64	66	68
Количество часов на аудиторную нагрузку	64	66	68
Общее количество часов аудиторных занятий	198		
Недельная аудиторная нагрузка	2	2	2
Консультации	2	2	2

Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Количество обучающихся при групповой форме занятий от 11 человек, мелкогрупповой форме - от 4-10 человек.

Рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика»

Целью учебного предмета «Гимнастика» является:

- формирование у обучающихся основных двигательных умений и навыков, необходимых для занятий классическим, народно-сценическим и историко-бытовым танцем, а также развитие творческих способностей детей. Задачи учебного предмета «Гимнастика»:
- развитие мышечной выразительности тела, формирование фигуры и осанки, укрепление здоровья; формирование выразительных двигательных навыков,

умения легко и координировано танцевать, ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;

- развитие общей музыкальности;
- коррекция эмоционально-психического состояния;
- формирование конструктивного межличностного общения; коммуникативной культуры;
- формирование личностных качеств: силы, выносливости, смелости, воли, ловкости, трудолюбия, упорства и целеустремленности;
- развитие творческих способностей детей;
- формирование активного познания окружающего мира - развитие познавательных процессов;
- воспитание интереса к национальной танцевальной культуре, а также толерантного отношения к танцевальной культуре других народов.

Структура программы

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков).

Описание материально-технических условий реализации предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для проведения занятий необходимо иметь балетные залы площадью не менее 40 кв.м. (на 11 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трёх стен, шведская стенка, зеркала размером 7м x 2м на одной стене.

При изучении предмета «Гимнастика» классы оснащаются пианино/роялями, звукотехническим оборудованием, учебной мебелью (столами, стульями, шкафами) и оформляются наглядными пособиями.

Содержание учебного предмета

Первый год обучения

Задачи

1. Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
2. Развития сознательного управления своим телом.
3. Исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.
4. Овладение первоначальными навыками координации движения.
5. Освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве.

Подготовительная часть урока

1. Бытовой шаг.
2. Танцевальный шаг (с носка стопы)
3. Шаги на пятках
4. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.

- Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении.
- Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.
- Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.
- Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

Основная часть урока

- Исходное положение на спине.
- Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
- Исходное положение сидя на полу.
- Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
- Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.
- Лежа на спине: «Лягушка».
- Лежа на спине: медленный подъем ног на 45 градусов, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.
- Сидя на полу: подъем, опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе.
- Сидя на полу; повороты головы направо и налево.
- Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперед и назад, затем круговые движения головы.
- Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
- Сидя на полу наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции.
- Исходное положение лежа на животе.

14. Лежа на животе: приведение ног в положение выворотной первой позиции.
15. Лежа на животе: «Лягушка».
16. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры.
17. Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положении «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.
18. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положении «калачик»
19. Раскачивание вперед – назад в положении «калачик»
20. «Мостик» из положения лежа на спине.

Заключительная часть урока

1. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.
2. Перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на шиколотке, затем у колена.
3. Медленное поднимание рук вперед - вверх, в сторону – вверх, с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.

Второй год обучения

Задачи

1. Дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении (вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемой ноги (танцевального шага).
2. Расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса.
3. Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа движений.
4. Выработка умения распределять движение во времени и пространстве.

5. Изучение приемов правильного дыхания.

Подготовительная часть урока

1. Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения.
2. Комбинирование различных видов бега, изученных на первом году обучения.
3. Мелкий бег на полупальцах.
4. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов - на месте и с продвижением вперед и назад.

Основная часть урока

1. Сидя на полу поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении.
2. Сидя на полу поочередное, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.
3. Лежа на спине медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45 градусов, затем на 90 градусов с опусканием в исходное положение.
4. Лежа на спине резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45 градусов, затем на 90 градусов.
5. Лежа на спине поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45 градусов, затем на 90 градусов.
6. Сидя на полу наклоны корпуса в сторону
7. Лежа на спине отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45 градусов, затем на 90 градусов.
8. Лежа на спине медленный подъем ноги на 90 градусов и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения
9. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.

10. Лежа на животе медленный поочередный, затем одновременный подъем ног назад в выворотном положении.
11. Лежа на животе резкие броски назад в выворотном положении.
12. Лежа на животе подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, затем переводом их на затылок.
13. Лежа на животе «кольцо».
14. Лежа на животе «качалка» с положением рук на затылке.
15. Сидя на полу прямой шпагат с правой и левой ноги, поперечный шпагат с помощником.

Заключительная часть урока

1. «Мостик» с помощником.
2. Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед-назад и вправо – влево.
3. Прыжки с хлопками.
4. Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу.
5. Спокойная передача, броски и ловля мяча.
6. Резкий подъем рук вперед – вверх, в сторону – вверх с одновременным подъемом на полупальцы.
7. Медленное кругообразное движение рук вперед, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъемом на полупальцы и опусканием в исходное положение.

Третий год обучения

Задачи

1. Закрепление пройденного ранее.
2. Расширение комплекса упражнений на развитие шага(высоты поднимаемой ноги) и прыжка.

3. Развитие дыхания, силы и выносливости за счет увеличения количества исполняемого движения (до 32-х подряд).
4. Развитие ловкости и танцевально-ритмической координации и в упражнениях с предметами (мячи, скакалки, и др.).
5. Освоение приемов вращений.

Подготовительная часть урока

1. Комбинирование различных видов шагов с бегом.
2. Комбинирование различных видов бега с подскоками.

Основная часть урока

1. Повторение ранее пройденных движений лежа на полу и стоя с убыстрением темпа исполнения, удлинением комбинаций движений, увеличением количества отработываемого в упражнении движения.
2. Наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево, круговые движения.
3. Круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой.
4. Круговые движения плеч (руки опущены вниз) – поочередные и одновременные.
5. Различные растяжки и шпагаты.
6. Переворот через голову «кувырок»
7. Переворот на руках – « колесо».
8. Поворот на одной ноге на 360 градусов.
9. Прыжки до 32-х подряд).
 - по первой прямой и первой выворотной позициям,
 - на одной ноге,
 - трамплинные,
 - с поворотом на 180 градусов, затем на 360 градусов .
 - поочередно с хлопками.

Заключительная часть урока

1. Упражнения с различными предметами передача, броски, ловля и др.

2. Небольшие танцевально-гимнастические этюды, составленные из пройденных движений.
3. Различные port de bras и движения на восстановление дыхания.
4. Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока.
5. Простейшие приемы массажа ног, спины, рук.

IV. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений, навыков таких как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- навыки координации движений;
- умения выполнять комплексы упражнений корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.

V. Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, просмотры.

По завершению изучения предмета гимнастика, по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные уроки, зачеты, проводимые в виде творческих показов.

Программа предусматривает проведение для обучающихся консультации с целью их подготовки к контрольным урокам.

Критерии оценок

При оценивании учащегося, осваивающего общеразвивающую программу, следует учитывать:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата, в сочетании с моральными и волевыми качествами личности: силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

V. Краткие методические рекомендации

Занятия корригирующей гимнастикой рекомендуется начинать в первом классе школы искусств с детьми семилетнего возраста и проводить их по 2 часа в неделю с продолжительностью учебного часа, равного 45 минутам.

Первые годы обучения в детской школе искусств совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объема учебной нагрузки учащихся на каждом уроке.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на 3 части: подготовительную, основную, заключительную. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

В первый и второй годы обучения гимнастике, когда у ребенка 7-8 лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока выполняют на полу (лежа, сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениями: лежа на полу, сидя на полу, стоя лицом к станку, стоя на середине зала и др.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а так же закрепление

теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Многие педагоги и концертмейстеры относятся к звучащей на уроках музыке как к положительному фону, помогающему дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Действительно устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим ее влияние не ограничивается, возможности ее воздействия на детские личности гораздо шире и объемнее. Музыка, являясь импульсом движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, выработывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат целесообразно научить их простейшим приемам массажа.

В конце каждого полугодия рекомендуется проводить контрольные уроки.

На уроках гимнастики осуществляется комплексное, методически-направленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощенности и комфорта в окружающем мире.

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973.
2. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Terra спорт. М., 2001.
3. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968.
4. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
5. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ., М., 2004.