

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АЛЕКСЕЕВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»**

Одобрено:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2020.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «АДШИ»
Иголкина Г.В.
Приказ № 32\2 от 31.08.2020.



**Программа по учебному предмету
Гимнастика**

дополнительной общеразвивающей программы
в области хореографического искусства

«Ритмика и танец»

(Раннее эстетическое развитие)

(срок обучения 2 года)

Составитель: Преподаватель
МБУ ДО «АДШИ»
Ткачева Анастасия Сергеевна

Содержание

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

II. Содержание учебного предмета

- Предполагаемый результат и программные требования;

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля

V. Методическое обеспечение учебного процесса

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 искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического развития детей в детских школах искусств.

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 профессиональных 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 «Гимнастика».

2. Срок реализации учебного предмета

Предлагаемая программа рассчитана на двухлетний срок обучения. Возраст детей, рекомендуемый для начала занятий - 4,6 - 6,6 года.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета

Классы/количество часов	1 класс	2 класс
Максимальная нагрузка (в часах)	33	33
Недельная аудиторная нагрузка	1	1

4. Форма проведения учебных занятий

Занятия по предмету «Гимнастика» проводятся в форме групповых занятий (от 8 человек) 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность урока – 30 минут.

5. Цель и задачи учебного предмета

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.

В соответствии с учебным планом обучение предмету «Гимнастика» рассчитана на 2 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.

Методы обучения

Основные методы работы:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательное образное;
- игровой - учебный материал в игровой форме;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально - двигательных образов.

6. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

Для реализации учебного предмета «Гимнастика» имеется хореографический класс, оборудованный хореографическими станками, зеркала, коврики, музыкальное сопровождение.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предполагаемый результат и программные требования.

1 класс.

Учащиеся должны овладеть:

- Элементарными навыками партерной гимнастики

Знать:

- Три вида шпагата;
- Правильность исполнения упражнений для развития подвижности.

Уметь:

- Сознательно управлять своим телом.

2 класс.

Учащиеся должны знать:

- Приёмы правильного дыхания;
- Три вида шпагата;
- Овладеть простейшими приёмами растяжки.

Уметь:

- Комбинировать различные движения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Задачи:

- 1 Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
2. Развитие сознательного управления своим телом.
3. Исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.
4. Овладение первоначальными навыками координации движений.

5. Освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве.

Подготовительная часть урока	Часы
Бытовой шаг	1
Танцевальный шаг с носка	2
Шаги на пятках	2
Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями	2
Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении	2
Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении	2
Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении	2
Основная часть урока	
Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции	1
Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции	1
Лежа на спине: поочередное сокращение стоп правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции	1
Лежа на спине: «лягушка»	1
Лежа на спине: медленный подъем ног на 45°, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции	1
Сидя на полу: подъем — опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе	1
Сидя на полу: повороты головы направо и налево	1

Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперед и назад, затем круговые движения головы	1
Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции	1
Лежа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции	1
Лежа на животе: «лягушка»	1
Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры	1
Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук	1
Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик»	1
Раскачивание вперед — назад в положении «калачик»	1
«Мостик» из положения лежа на спине	1
Заключительная часть урока	
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 щиколотке, затем у колена	2
Итого	33

2 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 в силы ног за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа выполняемых движений.

4. Выработка умения распределять движение во времени и пространстве.

5. Изучение приемов правильного дыхания.

Подготовительная часть урока	Часы
Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения	2
Комбинирование различных видов бега, изученных на первом году обучения	2
Мелкий бег на полупальцах	2
Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° - на месте и с продвижением вперед и назад	2
Основная часть урока	
Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении	1
Сиди на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении	1
Лежа на спине: медленный, поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45°, затем на 90° с опусканием в исходное положение	2
Лежа на спине: резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45°, затем на 90°	1
Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45°, затем на 90°	1
Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45°, затем на 90°	1
Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90° и отведение ноги в	1

сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения	
Подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола	1
Лежа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног назад в выворотном положении	1
Лежа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении	1
Лежа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, затем переводом их на затылок	2
Лежа на животе: «кольцо»	1
Лежа на животе: качалка с положением рук на затылке	2
Сидя на полу: прямой шпагат с правой и левой ноги; поперечный шпагат	3
Заключительная часть урока	
Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед — назад и вправо — влево	2
Прыжки с хлопками	2
Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу	2
Итого	33

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

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

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК.

Программа не предусматривает текущий контроль и промежуточную аттестацию.

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

V.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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 три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. 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 еще не окреп позвоночный столб, слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока исполняются на полу (лежа и сидя).

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 также 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 в ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. В связи с этим высокие требования предъявляются концертмейстеру,

предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004