

«Принято»
на заседании педагогического совета
ДШИ им. Ф.Ахмадиева
Протокол № 1
от 29 августа 2018 года



«Утверждаю»
Директор ДШИ им. Ф.Ахмадиева
Е.Р.Фасхутдинова
Приказ № 11
от 31 августа 2018 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»**

Программа по учебному предмету
ГИМНАСТИКА

2-летний срок обучения

пгт. Рыбная Слобода

Структура программы учебного предмета

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| - характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе; | |
| - срок реализации учебного предмета; | |
| - цель и задачи учебного предмета; | |
| - принципы и методы обучения; | |
| - форма проведения учебных аудиторных занятий; | |
| - описание материально-технических условий реализации учебного предмета. | |
| 2. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика»..... | 6 |
| 3. Требования по итогам обучения..... | 6 |
| 4. Контроль и учет..... | 7 |
| 5. Учебно-тематический план..... | 7 |
| 6. Содержание программы..... | 8 |
| 7. Методическое обеспечение учебного процесса..... | 14 |
| - методические рекомендации педагогическим работникам | |
| 8. Список рекомендуемой учебно-методической литературы..... | 17 |

1. Пояснительная записка

Полноценная подготовка учащихся в рамках общеобразовательной программы «Хореографическое искусство» предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств, в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить обучающихся к успешному освоению движений классического, а в дальнейшем, народно-сценического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Срок реализации данной программы составляет 2 года при 7-летнем сроке обучения (с 1-2 классы).

Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика»

Цель:

- обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти обучающихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Прохождение программы опирается на следующие основные **принципы:**

- постепенность в развитии природных данных учащихся;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

На занятиях используются следующие **методы обучения:**

- словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ);
- наглядный (показ, просмотр);
- практический (непосредственное исполнение);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления).

Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповая (от 10 человек). Занятия проводятся 1 раз в неделю (продолжительность урока – 45 минут).

Урок состоит из двух частей: *теоретической* и *практической*.

Теоретическая часть – знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями.

Практическая часть – изучение движения и работа над движениями в комбинациях.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень **материально – технического обеспечения:**

- наличие балетного зала, оснащенного зеркалами и тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- наличие концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- коврики для партерной гимнастики.

2. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика»

Срок обучения 7 лет

| Классы | распределение по годам обучения | | | | | | |
|--|---------------------------------|----|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Продолжительность учебных занятий (в неделях) | 35 | 35 | | | | | |
| Количество часов на аудиторные занятия (в неделю) | 1 | 1 | | | | | |
| Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия) | 35 | 35 | | | | | |
| Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия) | 70 | | | | | | |

3. Требования по итогам обучения

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 сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

4. Контроль и учет

В ходе обучения осуществляется контроль и учет за успеваемостью учащихся:

- текущий контроль (опрос, наблюдение);
- промежуточный контроль (контрольный урок).

5. Учебно-тематический план

| № | Тема разделов | 1 год | 2 год | Всего часов | <i>Теория</i> | <i>Практика</i> |
|----|---|-------|-------|-------------|---------------|-----------------|
| 1 | Упражнения для стоп | 4 | 4 | 8 | 1 | 7 |
| 2 | Упражнения на выворотность | 4 | 4 | 8 | 1 | 7 |
| 3 | Развитие гибкости вперёд | 4 | 4 | 8 | 1 | 7 |
| 4 | Развитие гибкости назад | 4 | 4 | 8 | 1 | 7 |
| 5 | Силовые упражнения для мышц живота | 4 | 4 | 8 | 1 | 7 |
| 6 | Силовые упражнения для мышц спины | 4 | 4 | 8 | 1 | 7 |
| 7 | Упражнения на развитие танцевального шага | 5 | 4 | 9 | 1 | 8 |
| 8 | Упражнения на развитие силы ног | 4 | 4 | 8 | 1 | 7 |
| 9 | Прыжки | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 |
| 10 | Контрольный урок | | 1 | 1 | | |
| 11 | Всего | 35 | 35 | 70 | 9 | 60 |

6. Содержание курса

1-й год обучения

(1 класс)

На первом году обучения происходит ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния обучающихся; развитие элементарных навыков координации; развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений.

Примерный *рекомендуемый* набор упражнений для 1 класса:

I. Упражнения для стоп

1. Шаги:

- на всей стопе;
- на полупальцах.

2. Сидя на полу, сокращение и вытягивание стопы по VI позиции.

3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. Releve на полупальцы в VI позиции у станка.

II. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине разворот ног из VI поз. в I поз.

2. "Лягушка":

- сидя (руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса)

- лежа на спине;

- лежа на животе.

III. Развитие гибкости вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. Наклон, вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

IV. Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Утюжок" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

V. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

VI. Силовые упражнения для мышц спины

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками

вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

VII. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на спине, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.
2. Лежа на спине, grand battement jete по 1 позиции вперед.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую и на левую ногу.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

VIII. Упражнения на развитие силы ног.

1. Лежа на спине и на животе руки на локтях, втягиваем ягодицы, вытягиваем колени. Делаем горку.
2. Лежа на спине и на животе, на ногах одеты веревки, поднимаем ноги на 30* растягивая веревки.

IX. Прыжки

1. Temps sauté по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу
4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.

2-й год обучения

(2 класс)

Задачами второго года обучения является укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения

упражнений; дальнейшее развитие выворотности ног и танцевального шага усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Примерный *рекомендуемый* набор упражнений для 2 класса

I. Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции:

- на середине;

- с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

2. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

3. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

II. Упражнения на выворотность

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 I позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

III. Развитие гибкости вперед

1. Спinoй к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В grand plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спinoй 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.

IV. Развитие гибкости назад

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.
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").
3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на спине, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

V. Силовые упражнения для мышц живота

1. "Уголок" из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.
3. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *gond* собрать в 1 позицию.

VI. Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
4. Стоя в 1 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 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

VII. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
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.
6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

VIII. Упражнения на развитие силы ног.

1. Лежа на спине и на животе руки на логтях, втягиваем ягодицы, вытягиваем колени. Делаем горку.
2. Лежа на спине и на животе, на ногах одеты веревки, поднимаем ноги на 30* растягивая веревки.
3. На ногах одеты веревки, лежа на боку, ноги поднимаем на 30* растягивая веревки.

IX. Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
3. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
4. Прыжок в шпагат.

7. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам.

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении

тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в

шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

8. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004
2. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
3. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
4. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
5. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
6. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
7. Примерные образовательные программы для хореографических отделений детских музыкальных школ и школ искусств. Казань 2002.