

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская музыкальная школа № 1» Кировского района г. Казани

**Дополнительная общеразвивающая программа в области
хореографического искусства
«Основы современной хореографии»**

Предметная область:

Учебные предметы исполнительской подготовки

**Программа по учебному предмету
«Гимнастика»**



Казань 2022

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

1. Общие положения
2. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
3. Срок реализации учебного предмета
4. Объем учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета
5. Цель и задачи учебного предмета
6. Обоснование структуры программы учебного предмета
7. Методы обучения

II. Содержание учебного предмета

1. Годовые требования

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Форма и методы контроля, система оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации преподавателям
2. Словарь терминов

VI. Списки рекомендуемой методической литературы

1. Пояснительная записка

Общие положения.

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр.

Гимнастика - один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры. Существует много видов гимнастики. Такие как: художественная, спортивная, акробатическая и т.д.

Основной особенностью гимнастики является укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости.

Гимнастика - это хороший способ эмоциональной зарядки на весь день. Каждое упражнение не только дает специальную нагрузку на мышцы, не только улучшает кровообращение, обмен веществ, но и влияет на ту или иную функцию организма.

Гимнастика - важная составляющая хореографии.

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе примерной образовательной программы по специальности хореография для детских школ искусств.

Полноценная подготовка учащихся 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 учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, 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.

3. Срок реализации учебного предмета

Срок реализации учебного предмета – 2 года.

Программа предназначена для детей возрастом 7 – 13 лет, не имеющих начальную подготовку.

4. Объем учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета «Гимнастика».

Максимальная аудиторная учебная нагрузка для предмета «Гимнастика» составляет 1 час в неделю.

Основной формой учебной работы является групповое занятие – урок. Занятия проводятся в групповой (от 11 человек) или мелкогрупповой форме (от 4-х до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут (один раз в неделю).

5. Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика»

Цель:

обучение и овладение учащимися 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 учащихся;

воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;

воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет «Гимнастика» неразрывно связан с учебным предметом «Современный танец», «Пластический театр», а также со всеми предметами

дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства «Основы современной хореографии».

6. Обоснование структуры 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;

методическое обеспечение учебного процесса.

7. 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 ребенка);

репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);

эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

II. Содержание учебного предмета «Гимнастика»

Годовые требования

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учетом индивидуальных способностей учеников с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Гимнастика» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени.

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику. Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики. В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

Первый год обучения

Рекомендуемый список изучаемых движений

Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть 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. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
5. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. «Лягушка»: а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
3. 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.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость 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. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
5. «Кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

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. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. «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»).
5. «Мост», стоя на коленях: 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»).
6. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврикe, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:
2. «Уголок»: а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди; б) из положения - лежа.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
4. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

Силовые упражнения для мышц спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):
3. «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
4. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
6. «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.
7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.
8. Стоя в I 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 I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно
4. развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
5. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

6. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
7. 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:
8. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
9. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
10. 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.
11. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
12. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону, в) назад.

Прыжки

1. *Temps sauté* по VI и 1 позициям.
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.
6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
7. «Козлик». Выполняется *pas assamble*, подбивной прыжок.
8. Прыжок в шпагат.
9. Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.

10.Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

Второй год обучения

Рекомендуемый список изучаемых движений

Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на «полу – пальцы» (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения на выворотность

1. «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед

1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком 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.

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 животе, 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.

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 rond собрать в I позицию.

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.

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.

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.

III. Требования к уровню подготовки учащихся

Ожидаемые результаты уровня подготовки учащихся

По окончании обучения современному танцу по данной программе, учащиеся должны

Знать:

анатомическое строения тела;

приемы правильного дыхания;

правила безопасности при выполнении физических упражнений;

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

Уметь:

выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

сознательно управлять своим телом;

распределять движения во времени и в пространстве;

Владеть:

комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

навыками координаций движений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Вид контроля	Цели	Формы
Текущий контроль успеваемости	Поддержание учебной дисциплины, выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, повышение уровня освоения текущего учебного материала	Устный опрос, просмотр учебных комбинаций
Промежуточная аттестация обучающихся	Определение успешности развития учащегося и усвоения им программы на определенном этапе обучения	Контрольный урок
Итоговая аттестация обучающихся	Определение уровня и качества освоения программы учебного предмета	Контрольный урок

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем регулярно (с периодичностью не более чем через два, три урока) в рамках расписания занятий. Результаты текущего контроля учитываются при выставлении четвертных оценок. Оценка теоретических знаний, может проводиться в форме устного опроса, собеседования, обсуждения. Просмотры учебных комбинаций направлены на выявление знаний, умений и навыков учащихся. Преподаватель

может сам назначать и проводить устные опросы, просмотры учебных комбинаций в течение четверти в зависимости от успеваемости учеников, от этапности изучаемой программы с целью повышения мотивации учеников к учебному процессу.

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в форме контрольного урока, экзамена. Контрольный урок, проводится на завершающих первое полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени в виде просмотра в форме урока (учебные комбинации). На просмотрах учащимся выставляется оценка за полугодие. Экзамен проводится в конце второго полугодия за пределами аудиторного времени в форме просмотра учебной программы, в присутствии комиссии и предполагает обязательное методическое обсуждение рекомендательного характера. На просмотрах учащимся выставляется оценка за полугодие. Результаты промежуточной аттестации учитываются при выставлении четвертных, годовых и итоговой оценок.

Итоговая аттестация обучающихся определяет уровень и качество освоения образовательной программы.

Для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств позволяющие оценить приобретенные знания, умения, навыки.

Критерии оценки

Оценка	Критерии оценивания
5 («отлично»)	Обучающийся самостоятельно выполняет все задачи на высоком уровне, его работа отличается оригинальностью идеи, грамотным исполнением, творческим подходом. Технически качественное и художественно осмысленное исполнение.

4 («хорошо»)	Обучающийся справляется с поставленными перед ним задачами, но прибегает к помощи преподавателя; работа выполнена, но есть незначительные ошибки. Грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	Обучающийся выполняет задачи, но делает грубые ошибки по невнимательности или нерадивости; для завершения работы необходима постоянная помощь преподавателя. Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений.
2 («неудовлетворительно»)	Целый комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашней подготовки, а также плохой посещаемости занятий

Оценки выставляются по пятибалльной шкале. Оценки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся могут быть дополнены «+» и «-».

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации преподавателям

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.

Основная задача преподавателя: 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.

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.

VI. Список рекомендуемой 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». Terra 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