

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА СЕМЕНОВИЧА РОЗАНОВА»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ АЗБУКА»**

**ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ПО.01.УП.01 «ГИМНАСТИКА»**

г. Кировск, 2017

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУДО «ДШИ им. А.С. Розанова»
Протокол № 07
«30» мая 2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО «ДШИ им. А.С. Розанова»

М.Г. Ващенко
«30» мая 2017г.

Разработчик – Некрасова Анна Владимировна, преподаватель хореографических дисциплин МБУДО «ДШИ им. А. С. Розанова»

Рецензент – Степанова Светлана Николаевна, преподаватель хореографических дисциплин, заведующая хореографическим отделением МБУДО «ДШИ им. А. С. Розанова»

Структура программы учебного предмета «Гимнастика»

I. Пояснительная записка.

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом;
- 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 обучающихся.

IV. Формы и методы контроля, система оценок.

- аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- критерии оценок.

V. Методическое обеспечение учебного процесса.

- методические рекомендации педагогическим работникам;
- рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.

VI. Списки рекомендуемой учебно-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 исполнительства в детских школах искусств.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости и умение скоординировано двигаться. 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 других специальных предметов ДООП «Хореографической азбуки».

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.

2. Срок реализации учебного предмета.

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в подготовительный класс ОП «Хореографическая азбука» в возрасте от пяти лет шести месяцев до семи лет составляет 1 год, продолжительность учебных занятий составляет 34 недели в год.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика». Общая трудоемкость учебного предмета «Гимнастика» составляет 34 часа в год

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Количество обучающихся при групповой форме занятий – от 11 человек, мелкогрупповой – от 4-х до 10 человек. Продолжительность академического часа составляет 35 минут. Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

5. Цели и задачи учебного предмета.

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;
- 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;

Учебный предмет "Гимнастика" неразрывно связан с учебными предметами "Ритмика", "Танец", "ПКН" ДООП «Хореографическая азбука».

6. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика».

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».

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).

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Класс для занятий ритмикой должен быть просторным, светлым, оснащен необходимым оборудованием (балетным станком, фортепиано, звуко- и видео воспроизводящим устройством), наглядными пособиями. Каждый учащийся обеспечивается доступом в библиотечный фонд для ознакомления с учебно-методической литературой по хореографическому искусству (печатными и электронными изданиями).

II. Содержание учебного предмета.

Учебная программа по предмету «Гимнастика» рассчитана на 1 год обучения. В программе учтен принцип систематического и последовательного обучения. Последовательность в обучении поможет учащимся применять полученные знания и умения в изучении нового материала. Программу наполняют темы, составленные исходя из возрастных возможностей детей. Формирование у учащихся умений и навыков происходит постепенно: от знакомства с музыкальной ритмикой, изучения основ хореографии до исполнения хореографических движений, комбинаций и композиций.

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначены 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.

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для подготовительного класса:

Шаги:

1. На всей стопе.
2. На полупальцах.

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 I позиции с сокращенными стопами).
5. Прыжки с поджатыми ногами.

Упражнения для стоп:

1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
2. 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.
3. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка.

Упражнения на выворотность:

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в первую.
2. "Лягушка": сидя, лежа на спине, лежа на животе.
3. 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.

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

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

Силовые упражнения для мышц живота:

1. Лежа на коврик, 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.

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.

Упражнения на развитие шага:

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.

2. Лежа на полу, 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, на левую ноги.

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.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся.

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.

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оценка качества освоения учебного предмета «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости и аттестацию обучающегося в конце учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки. Формой подведения итогов по учебному предмету могут быть открытые уроки для родителей, участие ребенка, по его желанию, в концертах класса и других школьных мероприятиях

Итоговая аттестация может проводиться в форме контрольного урока или участия в годовом отчетном концерте школы.

2. Критерии оценок.

Для групповых учебных дисциплин - «зачет». «Зачет» отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

При оценивании учащегося, осваивающего общеразвивающую программу в области хореографического творчества «Хореографическая азбука» следует учитывать:

- формирование устойчивого интереса к хореографическому искусству;
- овладение практическими умениями и навыками в области хореографического мастерства;
- степень продвижения учащегося, успешность личностных достижений.

V. Методическое обеспечение учебного процесса.

1. 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 в линии 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.

2. Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы.

1. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство. 2007;
2. Барышникова Т.А. «Азбука хореографии». - М.: РОЛЬФ,1999.
3. Бекина С.И. «Музыка и движение». - М.: «Просвещение», 1984.
4. Буренина А.И. «Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста». - СПб., 1997.
5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». - СПб.: Пик Мономаш. 1997.
6. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». - М.: «Искусство»,1939.

7. Васильева Т.И. «Балетная осанка -- основа хореографического воспитания детей».- М., 1993.
8. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем». - М.: Московская государственная академия хореографии, 2004.
9. Волконский С. «Мои Воспоминания», М., Искусство, т. 2., 1992.
10. «Жизнь Искусства». N 818, 1921.
11. Ермолаев Ю.А. «Возрастная физиология». - М., 1985.
12. Гринер В., Трофимова М., «Ритмика Далькроза и свободный танец в России 20х годов». -- Мнемозина, М., ГИТИС, 1996.
13. Гужаловский, А.А. «Развитие двигательных качеств у школьников». - Народная Асвета, 1978.
14. Зациорский, В.М. «Физические качества». - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
15. Коробков, А.В. «О взаимосвязи быстроты силы и выносливости. Теория и практика физической культуры». - 1954.
16. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». - М., 2001.
17. Лейбсон В.И. «Художественные кружки». - М.: «Просвещение»,1981.
18. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика».- М.: Физкультура и спорт, 1986.
19. Литвинов Е.Н. «Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов». - М., 1997.
20. Лифиц И.В., Франио Г. «Методическое пособие по ритмике». М., 1987.
21. Лифиц И.В. «Ритмика: Учебное пособие для средних и высших учебных заведений». - М.: Академик. - 1998.
22. Лях В.И. «Гибкость и методика её развития. Физкультура в школе». №1, 1999.
23. Лях В.И. «Совершенствование специфических координационных способностей. Физическая культура в школе». № 2, 2001.
24. Матов В.Б., Иванова О.А., Шарабатова И.Н. «Ритмическая гимнастика для школьников». 1998.
25. Менхин Ю.А., Менхин А.В. «Оздоровительная гимнастика: теория и методика». - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.
26. «Первый выпуск в Институте Ритмического воспитания». -- Вестник театра, N 51, 1920.
27. «Ритмический институт» -- Вестник театра, N 64, 1920.
28. Роттерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание». М., 1989.
29. Россихина В.П. «Н.Г. Александрова и ритмика Далькроза в нашей стране». -- В сб.: «Из прошлого советской музыкальной культуры», вып. 3. -- М., 1982.
30. Руднева С., Фиш Э. «Ритмика. Музыкальное движение». - М.: Просвещение, 1972.
31. Теплов Б.М. «Проблемы индивидуальных различий». - М., 1961.
32. Франио Г. «Роль ритмики в эстетическом воспитании детей». М., 1989.
33. Фирилева Ж.Е., Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г. «Ритмическая гимнастика». - С.-Пб: Познание, 2001.