

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств № 5» г. Иркутска**

УТВЕРЖДЕНО:
приказом № 119/1 по ДШИ №5 от
31.08.2017 г.

**Предметная область
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

ПРОГРАММА УП

УП.03. ГИМНАСТИКА

дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной
программы в области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»
Срок реализации -2 года

**Иркутск
2017 г.**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом ДШИ № 5
протокол № 1
от « 31 » августа 2017 г.

ОДОБРЕНО:

Методическим советом ДШИ № 5
протокол № 1
от « 30 » августа 2017 г.

Составители: Чупрова З.В., Фалеева Н.В.
преподаватели ДШИ №5

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	5
III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
IV. ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	8
V. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК	8
VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.....	9
VII. СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	9

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной пред- профессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

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 разнообразных танцевальных движений.

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. Гимнастика способствует общему оздоровлению организма, улучшает обмен веществ, улучшает кровообращение, укрепляет нервную систему.

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.

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 "Классический танец", а также со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства

"Хореографическое творчество".

«Гимнастика» состоит из нескольких **разделов**:

- упражнения, сидя на полу;
- упражнения, лежа на спине;
- упражнения, лежа на боку;
- упражнения, лежа на животе;
- упражнения, стоя на коленях;
- упражнения, выполняемые парами.

Срок реализации учебного предмета «Гимнастика» для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года (с 1 по 2 класс), объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика» 65 часов:

Распределение учебного времени по годам обучения

	1 класс	2 класс
Аудиторные занятия	32	33
Внеаудиторная(самостоятельная) работа	32	33
Объем максимальной нагрузки	130	

Недельная нагрузка (в часах)

	1 класс	2 класс
Аудиторные занятия	1	1
Внеаудиторная самостоятельная работа	1	1

Форма проведения учебных аудиторных занятий - мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), продолжительность урока – 45 минут.

Мелкогрупповая форма урока позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

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).

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

Материально-техническая база ДШИ №5 соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, зеркалами, инструментом фортепиано, а также имеется стол для учителя, стулья.

II. УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование комплексов упражнений	Количество часов	
	1 класс	2 класс
1. Упражнения, сидя на полу		
1.1. Постановка корпуса	1	2
1.2. Упражнения для стоп	1	1
1.3. Упражнения для выворотности	1	1
2. Упражнения, лежа на спине		
2.1. Брюшной пресс, укрепление спины	1	1
2.2. Выворотность бедер	2	2
2.3. Развитие шага	2	2
3. Упражнения, лежа на боку		
3.1. Развитие шага	2	2
3.2. Выворотность бедер	2	2
3.1. Подтянутость корпуса	2	2
4. Упражнения, лежа на животе		
4.1. Укрепление мышц спины	2	2
4.2. Развитие гибкости корпуса	2	2
4.3. Развитие шага	2	2
5. Упражнения, стоя на коленях		
5.1. Развитие гибкости корпуса	2	2

5.2. Развитие «подъема»	2	2
5.3. Растяжка ахиллового сухожилия	2	2
6. Упражнения, выполняемые парой.		
6.1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса	2	2
6.2. Растяжки для ног	2	2
6.3. Развитие прыжка	2	2
Всего:	32 часа	33 часа

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Упражнения сидя на полу

Исходное положение (далее И.П.): Корпус и голова прямо, ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах, руки раскрыты в сторону по линии плеч, средний палец кисти касается пола.

- Вертикальное положение корпуса, руки раскрыты в сторону по линии плеч. Выполняется минимум 4 раза. (1.1)
- Сгибание и вытягивание стоп. Выполняется минимум 4 раза. (1.2)
- Наклоны корпуса вперед к ногам. Выполняется минимум 4 раза. (1.1)
- Круговые движения стоп. Выполняется минимум 4 раза. (1.2)
- Упражнение «Лягушка», колени раскрыты в сторону. Выполняется минимум 4 раза. (1.3)
- Раскрытие стоп в I выворотную позицию. (1.2, 1.3)

2. Упражнения лежа на спине

И.П.: Корпус лежит на спине, плечи, лопатки, поясница, ягодицы прижаты к полу, ноги в выворотном положении лежат на полу, вытянутые в коленях и в стопах, пятки чуть подняты от пола, руки раскрыты в сторону ладонями в пол по уровню плеч, голова прямо.

- Поднимание вытянутых ног вперед вверх и опускание, поочередно и вместе. Выполняется минимум 4 раза. (2.1, 2.3)
- Упражнение «Лягушка в движении» и вытягивание ног вперед с опусканием корпуса к ногам. Выполняется минимум 4 раза. (2.2)
- Маленький бросок вытянутой ногой вверх на 45° . Повторяется с одной ноги, а затем с другой. Выполняется минимум 4 раза. (2.3, 2.1)
- Большой бросок вытянутой ногой вверх на 90° . Повторяется с одной ноги, а затем с другой. Выполняется минимум 4 раза. (2.3, 2.1)
- Шпагат в сторону, развести вытянутые в коленях ноги в сторону, ладони рук у колен, стараясь приблизить ноги, как можно ближе к полу. Выполняется минимум 4 раза. (2.2, 2.3)
- Упражнение «Березка», стойка на лопатках. Выполняется минимум 2 раза. (2.1)

3. Упражнение лежа на боку

И.П.: Корпус лежит на правом (левом) боку, одна рука согнутая в локте лежит вперед ладонью к полу, другая вытянута вперед и находится под

головой, ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении.

- «Battements developpes в сторону». Выполняется поочередно с правой и левой ноги. Выполняется минимум 4 раза. (3.1, 3.2)

- Поднимание вытянутой ноги в сторону. Выполняется поочередно с правой и левой ноги. Выполняется минимум 4 раза. (3.1, 3.2)

- Маленький бросок вытянутой ногой вверх на 45° . Повторяется с одной ноги, а затем с другой. Выполняется минимум 4 раза. (3.3)

- Большой бросок вытянутой ногой вверх на 90° . Повторяется с одной ноги, а затем с другой. Выполняется минимум 4 раза. (3.1,3.3)

4. Упражнения лежа на животе

И.П.: Корпус лежит на животе, ноги вытянуты в коленях выворотно, голова лбом касается пола, руки согнуты в локтях и касаются ладонями пола.

- Прогиб корпуса назад на вытянутых руках. Выполняется минимум 4 раза. (4.1, 4.2)

- Упражнение «Лодочка», руки вытянуты вперед, ладони соединены, ноги натянуты. Выполняется минимум 4 раза. (4.1)

- Поднимание двух вытянутых ног назад вверх, руки вытянуты вдоль корпуса ладонями в пол. Выполняется минимум 4 раза. (4.1, 4.3)

- Упражнение «Корзинка», корпус поднят, руки держат щиколотки ног. Выполняется минимум 4 раза. (4.1, 4.2)

5. Упражнения стоя на коленях

И.П.: Сесть с прямым корпусом на колени, ягодицы опустить на пятки, руки опущены вниз вдоль корпуса.

- Прогибание корпуса назад, подняться на колени и прогнуться. Выполняется минимум 4 раза. (5.1)

- Покачивание на стопах. Выполняется минимум 4 раза. (5.2)

- Поднимание корпуса с упором на руки и вытянутые стопы. Выполняется минимум 4 раза. (5.2, 5.3)

6. Упражнения выполняемые парой

И.П.: Корпус лежит на животе, ноги в I позиции вытянуты, руки согнуты в локтях на затылке, подбородок касается пола. Партнер сидит на согнутых коленях и держит ноги лежащего.

- Прогибы корпуса назад. Выполняется партнерами поочередно, минимум 4 раза. (6.1)

- Поднимание корпуса и опускание его на пол с положения лежа на спине. Выполняется партнерами поочередно, минимум 4 раза. (6.1)

- Трамплинные прыжки с вытянутыми ногами. Выполняется партнерами поочередно, минимум 4 раза. (6.1, 6.3)

- Прыжки с поджатыми ногами. Выполняется партнерами поочередно, минимум 4 раза. (6.1, 6.3)

- Упражнение «Разножка», в прыжке ноги разводятся в стороны. Выполняется партнерами поочередно, минимум 4 раза. (6.1,6.2, 6.3)

- Прыжковое упражнение «Лягушка», ноги в воздухе сгибаются в коленях, стопы вместе. Выполняется партнерами поочередно, минимум 4 раза. (6.1,6.2,

6.3)

IV. ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», который определяется формированием 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 пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

V. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Итоговой формой контроля является проведение контрольных уроков (зачетов) по комплексам упражнений, которые проходят 2 раза в год.

Невозможно подходить к оценке данных занятий с позиции конечного результата, поскольку педагогически значимым является сам процесс развития танцевальных способностей детей.

Форма и содержание контрольных уроков определяется преподавателем;

Цель урока показать качество и навыки усвоения пройденного материала.

Контрольный урок, должен включать изученный материал всех разделов программы. Учащиеся исполняют различные комплексы упражнений, демонстрируя навыки полученные в ходе занятий.

Критерии оценки

В таблице представлены критерии основных физических данных развития танцевальных способностей учащихся. Данная таблица используется для объективного оценивания достижений учащихся. По результатам заполнения таблицы выставляется оценка:

Критерии	Уровни развития		
	1 уровень: норма	2 уровень: некоторые отклонения	3 уровень: нарушения
Осанка			

Выворотность			
Стопа			
Танцевальный шаг			
Гибкость тела			
Прыжок			

VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Занятия по учебному предмету «Гимнастика» не имеют четко определенной последовательности основных учебных разделов, но для более эффективной работы выстраиваются по повторяющейся схеме, охватывающей полный комплекс разогревающих, развивающих и укрепляющих упражнений.

Урок состоит из трех частей:

Вводная часть - разминка, начинается с дыхательных упражнений, далее следуют кардиоупражнения (ходьба, бег, легкие танцевальные комбинации), упражнения на внимание и координацию.

Основная часть, в основном, состоит из партерной гимнастики. Изучаются основные положения постановки корпуса, работа разных групп мышц. Упражнения, входящие в основную часть, являются непосредственной подготовкой к основным танцевальным дисциплинам.

Заключительная часть — заминка, восстановление естественного ритма дыхания и сердцебиения, в эту часть урока входят спокойные и плавные упражнения, легкие упражнения на растяжку, дыхательная гимнастика.

Основной задачей заключительной части является закрепление усвоенных навыков партерной гимнастики, а также упражнения на развитие амплитуды движений, различные прыжки.

VII. СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина А.И. Ритмическая пластика для дошкольников: Учебно-методическое пособие по программе Ритмическая мозаика.- Спб., 2004.
2. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста (Текст): учебно-методическое пособие. Ч1./Т.Ф. Коренева. - М.: Владос, 2001.
3. Константинова А.И. Игровой стретчинг. - Спб., 1993.
4. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. - М., 1986.
5. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии. - М., 1972.
6. Музыка и движение. Сборник. Авторы - составители Бекина С., Ломова Т., Соловкина Е. - М.: Просвещение, 1972.
7. Роттерс Т.Т. Ритмическая гимнастика и игровой танец на занятиях

- стретчингом: Методика работы с детьми школьного возраста. - Спб., 1993.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - Спб.: Детство-пресс, 2007.
 9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. Фитнес-Данс. Учебное пособие. - Спб.: Детство-пресс, 2007.