

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ИМ. М.А. БАЛАКИРЕВА»
ВАХИТОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»**

**Рабочая программа по учебному предмету
«ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации – 2 года

Казань

Структура программы учебного предмета «Гимнастика»

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета
- Нормативно-правовое обеспечение программы
- Актуальность программы
- Отличительные особенности программы
- Адресат программы
- Срок реализации учебного предмета
- Объем учебного времени
- Форма проведения учебных занятий
- Цель программы
- Задачи программы
- Методы обучения
- Планируемые результаты освоения программы

II. Содержание программы

- Учебно-тематический план
- Требования к уровню подготовки учащихся

III. Диагностический инструментарий

- Формы и методы контроля, система оценок
- Критерии оценки

IV. Методическое обеспечение программы

V. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей в области «Хореографического искусство» (далее программа «Хореографическое творчество») составлена на основе Примерного учебного плана, утвержденного Министерством культуры Российской Федерации (Москва, 2003): программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств «Гимнастика» - М., 2003 г.

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 большое значение приобретает введение в учебный процесс предмета «Гимнастика».

Данная программа составлена на основе программы федерального агентства по культуре и кинематографии научно-методического центра по художественному образованию «Гимнастика» (2003 г.)

Срок реализации учебного предмета

Предлагаемая программа рассчитана на двухлетний срок обучения. Возраст детей, рекомендуемый для начала занятий – 6,5-8 лет.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом

ДШИ на реализацию учебного предмета

Классы/количество часов	I-II год обучения	
	Количество часов (общее на 2 года)	
Максимальная нагрузка (в часах)	68 час.	
Количество часов на аудиторную нагрузку	68 час.	
Год обучения	I	II
Недельная аудиторная нагрузка	1 час.	1 час.

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 – 45 минут.

Цель учебного предмета

Цель предмета – 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

- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания.

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 ДШИ обучение предмету «Гимнастика» рассчитано на 2 года. В практические задачи данного курса входят:

1. Формирование осанки
2. Корректировка физических недостатков строения тела
3. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем
4. Развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных
5. Воспитание психологических качеств личности

Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер. Например, формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела и другие задачи находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного ученика, от его умений, навыков использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата и др.

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.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках по окончанию курса.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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

Планируемые результаты освоения программы

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

Учебно-тематический план:

Первый год обучения

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
2. Развить сознательное управление своим телом.
3. Исправить отдельные недостатки в физическом строении тела.
4. Овладеть первоначальными навыками координации движений.

Подготовительная часть урока:

1. Бытовой шаг.
2. Танцевальный шаг (с носка стопы).
3. Шаги на пятках.
4. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.
5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении.
6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.
7. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.
8. Наклоны головы вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
9. Плечи вверх-вниз, круговые движения плечами.
10. Подъем рук через стороны вверх и опускание вниз.
11. Вращение рук в локтевом суставе.
12. Наклоны туловища из стороны в сторону, вперед – назад.
13. Упражнение «пружинка» двумя ногами по шестой позиции
14. Упражнение «пружинка» попеременно каждой ногой
15. Подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по шестой позиции.

Основная часть урока:

1. Исходное положение лежа на спине.
2. Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
3. Исходное положение сидя на полу.
4. Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
5. Лежа на спине: поочередное сокращение стоп правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.
6. Лежа на спине: «лягушка».
7. Лежа на спине: медленный подъем ног на 45°, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.
8. Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции.

9. Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой затем по первой выворотной позиции.

10. Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по прямой позиции («уголок»).

11. Лежа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции.

12. Лежа на животе: «лягушка»

13. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры, приподниматься на руках, прогибаясь назад («колечко»). Двумя руками потянуть обе ноги вверх («корзиночка»).

14. Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса рук.

Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры.01

15. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».

16. Раскачивание вперед — назад в положении «калачик».

17. Упражнение «берёзка» в положении «березка» ноги прямые в коленях опустить за голову, пальцами коснуться пола.

18. В положении «березка» ноги согнуть и поставить колени на пол («улитка»).

19. Мостик из положения лежа.

20. Исходное положение стоя на коленях: руки за спиной лопатки соединить («снегирь»).

21. Сесть слева от пяток, встать на колени, сесть справа от пяток, встать.

22. Поставить колени на ширину плеч, сесть и лечь спиной на пол («бабочка»).

23. Шпагаты.

Заключительная часть урока:

1. 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.

3. Медленное поднятие рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.

Второй год обучения

Задачи:

1. В последующем развить двигательные функции ног в выворотном положении: вытянутость стоп и колена, уровня высоты поднимаемой ноги (танцевального шага).

2. Расширить комплекс упражнений на развитие гибкости корпуса.

3. Развить выносливость в силе ноги за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа выполняемых движений.

4. Выработать умения распределять движение во времени и пространстве.

5. Изучить приемы правильного дыхания.

Подготовительная часть урока:

1. Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения.

2. Комбинирование различных видов бега, изученных на первом году обучения.

3. Мелкий бег на полупальцах.

4. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов – на месте и с продвижением вперед и назад.

7. Упражнения на развороты стоп из шестой в первую позицию поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп.

8. Шаги в сторону с приседанием.

9. Шаг в сторону с приставкой, два хлопка.

10. Шаг в сторону и точка (тэп) – удар носком об пол без переноса веса тела.

11. Шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой.

12. «Пружинка» с шагом в сторону и вперед.

Основная часть урока:

1. Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении

2. Сиди на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.

3. Лежа на спине: медленный, поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45° , затем на 90° с опусканием в исходное положение.

4. Лежа на спине: резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45° , затем на 90° .

5. Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45° , затем на 90° .

6. Сидя на полу: наклоны корпуса в сторону.

7. Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45° , затем на 90° .

8. Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90° вперед и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения.

9. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.

10. Лежа на спине «ножницы». Лежа на спине «разножка». Лежа на спине «заноски».

11. Лежа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног назад в выворотном положении.

12. Лежа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении.

13. Лежа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, затем переводом их на затылок.

14. Лежа на животе «кольцо».

15. Лежа на животе: качалка с положением рук на затылке.

16. Сидя на полу: прямой шпагат с правой и левой ноги; поперечный шпагат с помощником.

17. «Мостик» из положения стоя. Кувырки вперед и назад.

18. Стойка на руках с помощником.

19. «Колесо».

Заключительная часть урока:

1. Мостик с помощником.

2. Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед — назад и вправо — влево.

3. Прыжки с хлопками.

4. Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу.

5. Спокойная передача, броски и ловля мяча.

6. Резкий подъем рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным подъемом на полупальцы.

7. Медленное кругообразное движение рук: вперед, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъемом на полупальцы и опусканием в исходное положение,

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;
- 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.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Формы и методы контроля, система оценок

Контроль знаний, умений, навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета «Гимнастика» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.

2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющихся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

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 семи - восьми лет 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 звать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания в практические 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 среде, помогающей дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Действительно, устанавливая единый для всех темп в ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим ее влияние не

ограничивается, возможности ее воздействия на детские личности гораздо шире и объемнее. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, четкость исполнения, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат, целесообразно научить их простейшим приемам массажа. В конце каждого учебного полугодия рекомендуется проводить контрольные уроки. Экзамен проводится в конце второго года обучения.

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

СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным.- М., 1990
2. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Как стать сильным и выносливым. - М., 1984
3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.- М., 1989
4. Зазюна И.А. Основы педагогического мастерства.– М., 1989.
5. Популярная медицинская энциклопедия. – М.: "Советская энциклопедия," 1979.
6. Васильева З. А., Любинская С. М. Резервы здоровья - Москва, 1984.
7. Доскин В.А., Лаврентьева Н.А. Ритмы жизни. - М.: Медицина, 1980. -112с
8. Руднева С., Фиш Э. Ритмика, Музыкальное движение.- М.: Просвещение, 1972
9. Популярная медицинская энциклопедия. – М.: "Советская энциклопедия" 1979.
10. Шаталова Г.С. Философия здоровья. М., 1997.
11. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -336 с.: ил.
12. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет. - М.: Химия, 1993. -400 с.
13. Кибрикова-Луговская Л.Е. Ритмика. Ходьба. Упражнения, игры. Танцы: Методическое пособие для воспитателей, музыкальных руководителей детского сада и учителей начальной школы.- М.: Дрофа,1998.
14. Вихрева Н.В. Партерная гимнастика.- М.: МГАХ, 2007
15. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья – М.: ВАКО, 2004
16. Киреева Л.Г. Организация предметно-развивающей среды. – Волгоград: Учитель, 2007
17. Лисицкая Т.Л. Хореография и танец.– М., 1988.

18. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. - СПб, 1993
19. Мусина Н.Д. Татарский танец: учебно-методическое пособие для хореографических школ и хореографических отделений ДШИ, ДМШ. – Казань: Изд-во «Ак Буре», 2015. – 199 с.
20. Васильева Т. Тем, кто хочет учиться балету М: ГИТИС,1994.
21. Константинова П.И. Игровой стретчинг. Методика работы с дошкольниками.- СПб,1993
22. Степаненкова Н.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М., 2001