Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Североуральская детская школа искусств»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

по учебному предмету

«ГИМНАСТИКА»

Североуральск 2022 г.

ПРИНЯТО

Заседанием Педагогического совета

МАУ ДО «Североуральская ДШИ»

Протокол от 31.05.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«Североуральская ДШИ»

_____А.В.Лобанова

31.05.2022

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

_____О.Г.Аксенова

Структура программы учебного предмета

1 Пояснительная записка

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

- Срок реализации учебного предмета.

- Сведения о затратах учебного времени.

- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета.

- Форма проведения учебных аудиторных занятий

- Цель и задачи учебного предмета.

- Структура программы учебного предмета.

- Методы обучения.

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

2 Содержание учебного предмета

- Требования к контрольным урокам и зачетам

3 Требования к уровню подготовки учащихся

4 Формы и методы контроля, система оценок

- Критерии оценки.

5 Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации преподавателям.

6 Список рекомендуемой литературы

1 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 исполнительства в детских школах искусств.

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 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 учебного предмета

Срок реализации данной программы составляет 1 год (1 класс) для детей, приступающих к освоению программы в возрасте 7(8)-12 лет.

Недельная нагрузка по предмету «Гимнастика» составляет 2 часа в неделю, занятия проходят в групповой форме.

Данная программа предполагает проведение итоговой аттестации в

виде контрольного урока (зачета) в конце учебного года.

Сведения о затратах учебного времени.

Таблица 1

Класс/количество часов	1 класс
Максимальная нагрузка	66
Количество часов на аудиторную нагрузку	66
Надельная аудиторная нагрузка	2
Консультации (часов в год)	2

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета.

Общая трудоемкость учебного предмета «Танец» при сроке 1 год обучения составляет 66 часов. Реализация программы по гимнастике обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным урокам по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

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

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

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;
– 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.

Учебный предмет "Гимнастика" неразрывно связан с учебным предметом "Классический танец", а также со всеми предметами дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства.

Структура программы учебного предмета.

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».

Методы обучения.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный);
- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие).
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Гимнастика»

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" должны быть оборудованы балетными станками, зеркалами размером 7 м х 2 м. и специальным напольным покрытием. Для проведения занятий необходим музыкальный инструмент или звукоаппаратура.

2. Содержание учебного предмета

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

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.

1 класс (1 год обучения)

Рекомендуемый набор упражнений для 1 класса:

Упражнения для стоп
1. Шаги: а) на всей стопе; б) на пятках; в) на внешней и внутренней сторонах стопы; г) на полупальцах;
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI и I 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 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции;
4. Заворот и разворот стопы (внутрь и наружу);
5. Releve на полупальцах в VI позиции у станка.
6. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на полупальцы (колено находится в выворотном положении), перевести ногу через пальцы на подъем и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения на выворотность
1.Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I позицию;
2." Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;
3. «Бабочка» колени на пол, сохраняя это положение лечь животом на стопы.
4. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

5. Лежа на спине, подъем ноги на 90º по 1 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 удержать 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. « Кобра» ,лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. «Коробочка» 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 коврике, ноги поднять на 90º (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. «Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди.
3. «Березка», стойка на лопатках с поддержкой рук 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 подъем рук и ног поочереди, вперед и обратно.
3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
4. 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 90º по I позиции вперед.

2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4.Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
5. 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.
6. Шпагаты: прямой, на правую и на левую ногу.
7. Равновесие, стоя на одной ноге, с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

Прыжки
1.Temps sauté по VI и 1 позициях;
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 двух ног на одну, меняя ноги.

Учащимся в 1 классе выставляется отметка за каждую четверть, проводятся контрольные уроки.

В конце 1 класса проводится итоговый контрольный урок (зачет) с отметкой, которая выставляется в свидетельство об окончании школы.

Требования к контрольным урокам и зачетам

За время обучения учащиеся должны приобрести ряд практических навыков:

- уметь выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
- уметь сознательно управлять своим телом;
- владеть упражнениями на развитие своего тела;
- уметь координировать движения.

3. 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;

– знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
– умение выполнять комплексы упражнений 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.

4. Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются контрольные уроки. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов.

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

Критерии оценки

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам просмотра на контрольном уроке, зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 2

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

2 («неудовлетворительно»)	Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

5. 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 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.

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.

6. Список рекомендуемой литературы

1. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
2. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
3. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
9. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971