

**УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №6
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ
УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПРОГРАММА
по учебному предмету**

1.2. «Гимнастика»


г. Краснодар – 2021 год

Рассмотрено на заседании
Методического Совета.
Протокол № 1
«30» 08 2021 г.



Утверждено
Педагогическим Советом
Протокол № 1
«30» 08 2021 г.

Утверждено:
Приказ директора
ДШИ №6 МО
город Краснодар
№ 180-Д
«09» 09 2021 г.



Программа разработана преподавателем Клинковой Е.Г. на основе программы «Гимнастика» для хореографических отделений ДШИ (Москва, 2003г.).

Рецензенты:

И.В. Гамарская, преподаватель Высшей квалификационной категории методического подразделения хореографии ДШИ №6 МО город Краснодар

Н.А. Марчихина, преподаватель высшей категории ГБПОУ КК «Краснодарское хореографическое училище», Заслуженный работник культуры Кубани.

РЕЦЕНЗИЯ

на программу учебного предмета "Гимнастика" дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства

преподавателя ДШИ №6 МО город Краснодар Клинковой Е.Г.

Программа учебного предмета «Гимнастика» дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства составлена на основе программы для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств «Гимнастика» (Москва, 2003г.).

Представленная программа имеет четкую структуру, разработана подробно и последовательно, с отражением глубокого знания данной предметной области и соответствует современным стандартам оформления методических работ.

Структура программы включает в себя:

-раздел «Пояснительная записка», где определены цель и задачи программы, объем учебного времени, предусмотренный на реализацию учебного предмета, а также отражены основные аспекты организации учебного процесса;

-разделы «Содержание учебного предмета», «Требования к уровню подготовки обучающихся», «Формы и методы контроля, система оценок» дают ясное представление о комплексе умений, формируемых в рамках данной программы, о формах работы по их развитию о требованиях и критериях оценки приобретенных навыков.

- раздел «Методическое обеспечение учебного процесса» содержит рекомендации по организации образовательного процесса, объемный репертуарный список, разделенный по классам.

В работе определены основные задачи:

- физическая подготовка детей;
- совершенствование психомоторных способностей школьников;
- развитие творческих и созидательных способностей учащихся.

Программа содержит следующие разделы:

- Ритмика, элементы музыкальной грамоты;
- Танцевальная азбука;
- Танец;
- Творческая деятельность.

Программа позволяет в определенной последовательности использовать пути, средства и условия для успешного формирования знаний, умений и навыков у учащихся в освоении предмета «Гимнастика».

Данная общеразвивающая программа «Гимнастика» имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным общеразвивающим программам в области хореографического искусства и может быть использована в учебном процессе детской школы искусств.

преподаватель

Высшей квалификационной
категории методического подразделения
хореографии
ДШИ №6 МО город Краснодар

подпись удостоверяю
Директор ДШИ № 6
МО город Краснодар

И.В. Гамарская

С.В. Плыгун

РЕЦЕНЗИЯ

на программу учебного предмета "Гимнастика" дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства

преподавателя ДШИ №6 МО город Краснодар Клинковой Е.Г.

Программа учебного предмета «Гимнастика» дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства составлена на основе программы для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств «Гимнастика» (Москва, 2003г.).

Представленная программа имеет четкую структуру, разработана подробно и последовательно, с отражением глубокого знания данной предметной области и соответствует современным стандартам оформления методических работ.

Структура программы включает в себя:

-раздел «Пояснительная записка», где определены цель и задачи программы, объем учебного времени, предусмотренный на реализацию учебного предмета, а также отражены основные аспекты организации учебного процесса;

-разделы «Содержание учебного предмета», «Требования к уровню подготовки обучающихся», «Формы и методы контроля, система оценок» дают ясное представление о комплексе умений, формируемых в рамках данной программы, о формах работы по их развитию о требованиях и критериях оценки приобретенных навыков.

- раздел «Методическое обеспечение учебного процесса» содержит рекомендации по организации образовательного процесса, объемный репертуарный список, разделенный по классам.

В работе определены основные задачи:

- физическая подготовка детей;
- совершенствование психомоторных способностей школьников;
- развитие творческих и созидательных способностей учащихся.

Программа содержит следующие разделы:

- Ритмика, элементы музыкальной грамоты;
- Танцевальная азбука;
- Танец;
- Творческая деятельность.

Программа позволяет в определенной последовательности использовать пути, средства и условия для успешного формирования знаний, умений и навыков у учащихся в освоении предмета «Гимнастика».

Данная общеразвивающая программа «Гимнастика» имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным общеразвивающим программам в области хореографического искусства и может быть использована в учебном процессе детской школы искусств.

преподаватель
высшей квалификационной категории
ГБПОУ КК
«Краснодарское
хореографическое училище»,
Заслуженный работник культуры Кубани

подпись И.А. Марчихина
ч.о. директора



И.А. Марчихина

Н.А. Марчихина

затвердил
О.М. Мельниченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена на основе предмета «Партерная гимнастика». Она состоит из физических упражнений, специально подобранных и ориентированных на общее развитие организма. Среди разнообразия направлений (гигиеническая, лечебная, профилактическая, реабилитационная, а также спортивная, художественная и др.) во второй половине XX века стала известной балетная, так называемая партерная гимнастика.

На хореографические отделения школ искусств приходят дети с разными физическими данными. Все недостатки физических данных на занятиях гимнастики методически целенаправленно устраняются. Учитывая контингент учащихся, целесообразнее за основу содержания практических занятий по гимнастике использовать партерную гимнастику по системе Б. Князева. Она основана на базовых упражнениях классического танца и максимально эффективна с первых шагов обучения.

Упражнения партерной гимнастики прекрасно развивают мышцы спины, живота, выворотность ног от тазобедренного сустава до голеностопа, гармонично формируют мышечную массу, значительно увеличивая силу мышц, амплитуду шага, вырабатывают точность координации. При этом поставленная цель достигается без особой нагрузки на позвоночник, без напряжения всего тела, т. к. все упражнения выполняются лежа на спине, затем лежа на животе, одинаковое количество раз, и при работе конкретной группы мышц остальные части тела спокойны и расслаблены.

Цель программы - воспитание и сознание необходимости индивидуальной работы каждого ученика по собственному физическому развитию и систематическому физическому совершенствованию.

К достижению этой цели ведет целый комплекс задач:

Задачи данной программы:

1. Обучающие:

1.1. Обучить основам развития тела, изучая элементы экзерсиса партерной гимнастики;

1.2. Способствовать достижению абсолютной мышечной свободы, легкости и мягкости тела;

2. Развивающие:

1.1. Развивать у учащихся суставно-связочный аппарат и все тело подготовить к обучению танца;

1.2. Развивать эластичность и силу мышц при максимальной подвижности суставов;

2.3. Развивать гибкость позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего суставно-связочного аппарата.

3. Воспитательные:

Учебные темы программы включают в себя теоретические и практические занятия. Важнейшим конечным результатом эстетического воспитания является формирование общей культуры личности.

Отличительная особенность – приоритетность выполнения развивающих задач.

Программа рассчитана на два года обучения. Возраст детей, поступающих на первый год обучения, колеблется от 7 до 9 лет.

Первые годы обучения в детской школе искусств совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребенка. В этом возрасте, когда еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, важно, что упражнения выполняются лежа и сидя на полу. Особое

внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом сказывается на качестве исполнения изучаемого материала.

Сроки реализации программы два года (1 – 2 класс).

Часы обучения на каждый год: 1 год обучения-34 часа.

2 год обучения-34 часа.

Формы и режим занятий: Форма организации деятельности детей на занятиях – групповая. Режим занятий для первого и второго годов обучения партерной гимнастики - 1 час в неделю по 40 минут (34 часа в год).

1 год обучения- 1 раз в неделю по 1 часу - 34 часа.

2 год обучения- 1 раз в неделю по 1 часу - 34 часа.

Формы проведения занятий: урок, открытый урок, контрольный урок. Текущий контроль практически действует на протяжении всего учебного года. Четко разработанная оценочная система осуществляется по результатам выполнения учебных заданий педагога в классе.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

1. Ведение журнала посещаемости и успеваемости учащихся.

2. Контрольный урок.

Формой промежуточного контроля является контрольный урок в конце каждой учебной четверти, на котором выставляются оценки ученикам.

На основе требований программы формируются критерии оценок. Оценки выставляются по пятибалльной системе с учетом следующего:

Ожидаемые результаты:

1 год обучения. Учащийся научится развитию элементарных навыков координации движений, где виден уровень развития индивидуальных способностей обучающихся; приобретет старательность и настойчивость; освоит знание упражнений на полу и на середине зала;

2 год обучения. Учащийся приобретет грамотность и музыкальность исполнения упражнений; знание терминологии. Освоит единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Также, музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В процессе обучения ознакомится со строением тела и некоторыми анатомическими терминами.

Способы проверки ожидаемых результатов

Для определения результатов образовательного процесса используются следующие виды контроля:

1. Начальный контроль - (сентябрь)- тестирование.
2. Текущий контроль - (в течение всего года) – ведение журнала посещаемости и успеваемости учащегося.
3. Промежуточный контроль - (январь)- контрольный урок или открытый урок.
4. Итоговый контроль – (май, июнь) - контрольный урок или открытый урок.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

Номер урока	Содержание урока (разделы темы)	Кол-во часов
1	Раздел: Упражнения для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного сустава, стопы	7
2	Раздел: Упражнения для развития выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов, развития эластичности мышц бедра	7
3	Раздел: Упражнения для развития амплитуды шага	5
4	Раздел: Упражнения для развития гибкости, укрепления мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов	7
5	Раздел: Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	8
	Итого	34

2 год обучения

Номер урока	Содержание урока (разделы темы)	Кол-во часов
1	Раздел: Упражнения для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного сустава, стопы	7
2	Раздел: Упражнения для развития выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов, развития эластичности мышц бедра	7
3	Раздел: Упражнения для развития амплитуды шага	5
4	Раздел: Упражнения для развития гибкости, укрепления мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов	7
5	Раздел: Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	8
	Итого	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения (1 класс)

Программные требования:

- ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания;
- развитие сознательного управления своим телом;
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- овладение первоначальными навыками координации движений;
- развитие мышц спины, живота, выворотности ног от тазобедренного сустава до голеностопного, увеличение силы мышц, амплитуды шага, выработка точности координации.

1. Упражнения для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного сустава, стопы:

- Ходьба на высоких полупальцах вперед и назад спиной по линии движения.
- И. п. - лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги в VI п. Работа стоп к себе - от себя («утюжки»).
- И.п. - тоже, только стопы работают из VI п. в I п., т.е. круговые движения.
- Исходное положение - сидя на коленях. Отрывать колени от пола, сгибая голеностопы.
- Исходное положение - сидя на полу, ноги вместе, стопы в 1-й позиции. Волнообразное сокращение стоп в 1-ю позицию. То же - лежа на животе.

2. Упражнения для развития выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов, развития эластичности мышц бедра:

- И.п. – сидя, ноги вытянуты вперед. Наклоны к ногам («складочка»).
Корпус прижимается к ногам, колени не отрываются от пола.
- И.п. - лежа на спине. Поочередно passe правой, левой ногой, разогнуть ноги в стороны и в исходное положение. То же passe двумя ногами одновременно. То же - лежа на животе.
- И.п. – лежа на спине. Супинация и пронация в коленных суставах (вращение во внутрь и наружу), сокращение стоп в I позицию. То же - лежа на животе.
- И.п. положение – сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны. Наклон вперед, лечь грудью на пол.
- И.п. - лёжа на спине обе ноги, согнутые в коленях, подтягиваем к тазобедренному суставу («лягушка»).
- И.п. - сидя, ноги вытянуты вперёд. Наклоны к ногам («складочка»).
Корпус прижимается к ногам, колени не отрываются- от пола.
- И.п. - упор на локти, ноги вытянуты вперед. Махи на 90^0 , поочерёдно каждой ногой.
- И.п. упор на локти, ноги вытянуты вперед. Поднять ногу на 90^0 , опустить в сторону, опять поднять на 90^0 и опустить в И.п. Затем другой ногой.
- И.п. – лежа на спине, обе ноги вверх. Опустить правую ногу в сторону, затем поднять в И.п. Все с другой ноги.
- Продольные, поперечный шпагаты.

3. Упражнения для развития амплитуды шага.

- И.п. – лежа на спине, батман вверх на 90^0 , опустить ногу в сторону, затем поднять на 90^0 и опустить в И.п.

- И.п. - стоя на колене, нога выводится назад на носок. Делается батман наверх, затем в исходное положение. Затем всё с другой ноги.

- И.п. – стоя на лопатках, руки упираются под спину. Обе ноги разводить в сторону, затем в И.п.

4. Упражнения для развития гибкости, укрепления мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов.

- И.п. – сидя, ноги вытянуты вперед. Наклоны к ногам («складочка»). Корпус прижимается к ногам, колени не отрываются от пола.

- И.п. – лежа на животе, опираться на ладони, локти вытянуты, ноги раскрыты в стороны. Сгибать ноги в коленях и носками доставать до головы.

- И.п. – стоя на коленях, согнуть спину назад, руками взяться за колени, головой достать пол. Затем в и.п.

- И.п. – стоя на коленях, поднять спину вверх, затем прогнуться («кошечка»).

- И.п. – лежа на спине, выгнуть корпус наверх, опираясь на плечи и стопы. Затем в и.п.

5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

- И.п. – упор на локти, ноги вытянуты вперед. Обе ноги поднять на 45^0 и медленно опустить в и.п.

- И.п. – лежа на спине, руки вдоль корпуса. Поднять ноги и коснуться носками пола за головой. Затем в и.п.

Второй год обучения (2 класс)

Программные требования:

- дальнейшее развитие двигательных функций ног в вытянутом положении: вытянутости стопы и колена, танцевального шага;
- расширение комплексов упражнений;
- развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях, ускорения темпа исполняемых движений;
- выработка умения распределять движение во времени пространстве.

1. Упражнения для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного сустава, стопы:

- И.п. – сидя, стопы в I позиции. Сокращение стоп через I позицию в VI и обратно.

- И.п. – сидя на коленях. Отрывая их от пола, сгибать голеностопы. Пятки удерживать вместе, давить на голеностоп.

- И.п. – сидя на коленях, руки на полу впереди. Выпрямляя руки и ноги подниматься на подъемы. Пятки выворотно, растягивать голеностоп.

- В парах. И.п. – лежа на спине, стопы в I позиции. Удерживая стопы в I позиции, *passé* двумя ногами и возврат в И.п. То же лежа на животе.

- И.п. – лежа на боку. Поднять верхнюю ногу на 45° , нижней ногой подбивать верхнюю ногу.

2. Упражнения для развития выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов, развития эластичности мышц бедра:

- И.п. – лежа на спине, подтягивать обе ноги к себе, колени сильно прижимая к полу («лягушка»). То же на животе.

- И.п. – лежа на спине. Passe, нога вперед, passe, нога в сторону. То же на животе.

- И.п. – лежа на спине. Passe, ногу вывести вперед, положить в сторону, перевести по полу в И.п., сократить стопы в Iпозицию. Повторить все в обратном порядке.

- И.п. – лежа на боку, нога накрест. Махи нижней ногой вверх.

- Переходы из продольного шпагата в поперечный.

- И.п. – лежа на спине. Поднять ногу вперед, положить в сторону, провести по полу в исходное положение и обратно. То же на животе.

- И.п. – стоя на коленях, сделать «кошечку», затем выйти в стойку на п/п, опираясь на ладони. Затем в исходное положение.

3. Упражнения для развития амплитуды шага.

- И.п. – сидя на полу, обе ноги вверх. Разножка обеих ног до пола и обратно.

- И.п. – сидя на полу, обе ноги вперед. Развести ноги в стороны, корпус положить вперед, ноги соединить сзади. Затем все наоборот («солнышко»).

- И.п. – лежа на спине. Passe правой ногой, затем прижать колено к груди, разгибать ногу противоположной рукой.

- Растягивание ног в положении шпагата во всех направлениях в динамике и статике.

- И.п. – стоя на колене одной ноги, другая сзади прямая, руки на полу. Мах прямой ногой назад, чередуя с махом в кольцо.

- Сед на шпагат с возвышения.

4. Упражнения для развития гибкости, укрепления мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов.

- И.п. – лежа на животе, руки вперед, прогиб в спине, покачивание вверх – вниз («лодочка»).

- И.п. – лежа на животе, руки вперед. Поднять корпус наверх, затем в исходное положение.

- И.п. – лежа на спине, опираться на согнутые руки и ноги («мостик»)

- И.п. – лежа на спине, упор на плечи и на согнутую в колене ногу, вторую ногу положить на колено. Поднять спину вверх, затем опустить на пол.

- И.п. – лежа на животе. Поднять ноги, согнутые в коленях, наверх и захватить руками щиколотки («коробочка»).

- И.п. – стойка на коленях. Тянуться вперед, опираясь на руки прогиб назад. Затем обратно в И.п.

- И.п. – сидя на коленях. Волна туловищем. То же из положения стоя.

- И.п. – стоя на коленях. Наклон назад, касаясь руками пола. Удерживать копчик над коленями, не смещать его. Прогибаться последовательно.

5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

- И.п. – сидя на полу, ноги вперед. Поднять обе ноги, согнутые в коленях, вверх, руки вытянуть вперед. Затем в И.п.

- И.п. – сидя, ноги поднять на 45° . Поочередно скрещивать ноги. («ножницы»).

- И.п. – лежа на спине, ноги согнуты. Касание коленями лба и возвращение в И.п.

- И.п. – лежа на спине, руки наверху (в III позиции). Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны, лечь в И.п.

- И.п. – лежа на спине. Чередовать поднимание корпуса и ног на 45° .

- И.п. – лежа на спине, ноги вверх углом. Положить ноги вправо, вернуть в И.п., затем влево.

Методическое обеспечение образовательной программы по предмету гимнастика (с первого по второй год обучения)

№ п/п	Раздел Тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса в рамках занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Раздел	Урок. Открытый урок.	Наглядный, практический, объяснительно- иллюстративный, репродуктивный	Фотографии, специальная литература, видеозаписи, аудиозаписи	Помещение соответствующее нормам СанПин. Фортепиано. Музыкальный центр с записями необходимого музыкального материала. Коврики.	1.Тестирование 2. Ведение журналов посещаемости и успеваемости учащихся. 3.Контрольный урок.
2.	Раздел	Урок. Открытый урок.	Наглядный, практический, объяснительно- иллюстративный, репродуктивный	Фотографии, специальная литература, видеозаписи, аудиозаписи	Помещение соответствующее нормам СанПин. Фортепиано. Музыкальный центр с записями необходимого музыкального материала. Коврики.	1.Тестирование 2. Ведение журналов посещаемости и успеваемости учащихся. 3.Контрольный урок.
3.	Раздел	Урок. Открытый урок.	Наглядный, практический, объяснительно- иллюстративный, репродуктивный	Фотографии, специальная литература, видеозаписи, аудиозаписи	Помещение соответствующее нормам СанПин. Фортепиано. Музыкальный центр с записями необходимого музыкального материала. Коврики.	1.Тестирование 2. Ведение журналов посещаемости и успеваемости учащихся. 3.Контрольный урок.
4.	Раздел	Урок. Открытый урок.	Наглядный, практический, объяснительно- иллюстративный, репродуктивный	Фотографии, специальная литература, видеозаписи, аудиозаписи	Помещение соответствующее нормам СанПин. Фортепиано. Музыкальный центр с записями необходимого музыкального материала. Коврики.	1.Тестирование 2. Ведение журналов посещаемости и успеваемости учащихся. 3.Контрольный урок.

Литература для преподавателя:

- 1.Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца. - Л.-М, «Искусство», 1964 .с.206.
- 2.Барышникова Т. К. Азбука хореографии. - СПб. 1996 с. 108.
- 3.Бахрах И. И., Дорохов Р. 11. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма. - Смоленск, 1975 с.73.
- 4.Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л.1934 г.
- 5.Властовский В. Г. Акселерация роста и развития детей. - М., 1976 с.139.
- 6.Гальперин С. Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). - М., 1974 с.35.
- 7.Миронова З. С, Баднин И. А. Медицинские и социально-психологические аспекты отбора детей в хореографическое училище. // Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета. - М., 1976 с.147.
8. Нетужилова Н. А. О роли гимнастики в подготовке артистов балета. // Вестник Академии русского балета. - СПб. 1998 г. №9
- 9.Северн Дж. Школа танцев без станка. Учите вашего ребенка искусству балета на основе новой системы Бориса Князева. - Лондон, 1976гс. 204
- 10.Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М.1987 с. 135.