|  |
| --- |
| МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ЦЕЛИНСКОГО РАЙОНА»  ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  ПО.01. ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ  ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ ПОДГОТОВКА  ПРОГРАММА  ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  ПО.01. УП.01. ГИМНАСТИКА  2018 год |

**Структура программы учебного предмета**

**I. Пояснительная записка**

**II. Учебно - тематический план**

**III. Содержание изучаемого курса**

**IV. Методическое обеспечение учебного процесса**

**V. Формы и методы контроля, система оценок**

**VI. Список методической литературы**

**I. Пояснительная записка**

1. 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.

Предлагаемая программа разработана на основе практического опыта работы с детьми в хореографической школе.

Дети, поступающие на хореографическое отделение, не имеют подготовки и ярко выраженных профессиональных данных. Это создаёт трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин. В связи с этим преподаватели хореографии в начальных классах много времени уделяют занятиям гимнастикой.

Гимнастические упражнения позволяют исправить физические недостатки и развить у ребёнка профессиональные данные. В нашей стране в последние годы наблюдается резкое снижение уровня физического развития детей, особенно дошкольного возраста. Дети в этом возрасте стали менее гибкими, нарушена осанка (сколиозы), а под влиянием комплекса упражнений у учащихся формируется выносливость, повышается координация внимания.

Главная задача преподавателя развитие у учащихся физических и профессиональных качеств. На протяжении всего курса идёт тренировка сердечно - сосудистой и дыхательной систем, развитие мышечно - связочного аппарата и формирование осанки.

Цель предмета - развитие творческого потенциала ребёнка, воспитание национального самосознания через приобщение к танцу, воспитание музыкально - двигательной культуры.

Дать учащемуся необходимые двигательные навыки, увлечь и заинтересовать танцем, дать возможность почувствовать радость от ощущения своего тела.

**Основные задачи гимнастики:**

* укрепление опорно-двигательного аппарата;
* развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
* развитие выносливости и постановка дыхания;
* выработка навыков высокой культуры движений.
* вовлечение ученика в процесс активного труда и развитие у него профессиональных данных;
* развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;
* формирование осанки;
* воспитание психологических качеств личности

Все перечисленные задачи тесно связаны между собой.

Учащемуся хореографического отделения школы искусств необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат будет недостаточно подготовлен, тело будет стеснённым в движении, негибким, маловыразительным.

Человек в обычной жизни выполняет много ограниченных движений, при которых возможности двигательного аппарата используется лишь частично; в результате появляются и становятся привычными такие недостатки, как слабая гибкость в спине, малая подвижность шеи, плечевых, локтевых, запястных суставов и суставов пальцев, неполная гибкость коленных суставов, ахиллового сухожилия и стопы.

Движения, в которых участвуют лишь немногие суставы, не могут служить развитию гибкости и никогда не приведут к гармоничному развитию тела. Поэтому задача на уроках гимнастики состоит в том, чтобы оснащать учеников запасом движений во всех направлениях и с максимальной амплитудой; это должно вызвать реальное изменение двигательных органов, улучшить их функционирование.

Возраст детей участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы: 6-14 лет.

**Срок реализации учебного предмета:**

Обучение по предмету «Гимнастика» в зависимости от психологического и физического уровня готовности учащихся к освоению программы и составляет 3 года:

1 год обучения – 66 часов;

2 год обучения – 66 часов;

3 год обучения – 99 часов.

**Форма и режим занятий:**

1 и 2-й год обучения занятия проводятся - 2 раза в неделю по 1 учебному часу или 1 раз в неделю по 2 учебных часа;

3-й год обучения 2 раза в неделю по 1,5 часа (1ч.10мин) и составляют 3 часа в неделю.

Учебный год состоит из 33 учебных недель.

**Форма организации деятельности детей на занятии:**

* мелкогрупповая (от 4 до 10 человек).
* групповая (от 11 человек)

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

**Форма проведения занятий:** урок продолжительностью – 40-45 минут.

**Ожидаемые результаты:**

К концу 1 года обучения дети:

* Ознакомятся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
* Будут сознательно управлять своим телом.
* Исправят отдельные недостатки в физическом строении тела.
* Овладеют первоначальными навыками координации движений.
* Освоят рисунок построений для развития ориентировки в пространстве.

К концу 2 года обучения дети:

* Разовьют выворотность ног, вытянутость стопы и колена, освоят более сложные танцевальные шаги.
* Расширят и усовершенствуют комплекс упражнений на гибкость, класс растяжки и общей выворотности;
* Разовьют выносливости ног за счёт увеличения нагрузки.
* Освоят приёмы правильного дыхания.

К концу 3 года обучения дети:

* Разовьют выворотность в стопе, тазобедренном суставе, вытянутость стоп ног, коленей.
* Разучат более сложные танцевальные шаги, прыжки, акробатические элементы, упражнения на выносливость.
* Расширят и усовершенствуют комплекс упражнений на гибкость, растяжку и выворотность.
* Будут выносливей на занятиях за счёт увеличения нагрузки, увеличение количества движений
* Освоят упражнения на пресс - верхних и косых брюшных мышц живота.
* Будут выполнять упражнения за счёт приёмов правильного дыхания
* На третьем году обучения освоят упражнения из йоги и пилатеса.
* Освоят приёмы вращений.
* Разовьют координацию и ловкость.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Формой подведения итогов работы по предмету «Гимнастика» являются открытые или контрольные уроки в конце каждого полугодия и экзамен в конце 3 года обучения.

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК.**

***Аттестация***: цели, виды, форма, содержание

Контроль знаний, умений, навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную аттестацию, а также итоговую аттестацию.

Промежуточный контроль успеваемости учащихся проводится в счёт аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет в виде творческого просмотра по окончании каждого полугодия учебного года.

Преподаватель имеет возможность по своему усмотрению проводить промежуточные просмотры по разделам программы (текущий контроль).

Итоговая аттестация проводится в форме контрольного урока.

*Критерии оценки*

По результатам текущей, промежуточной и итоговой аттестации выставляются оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

• 5 (отлично) - ставится, если учащийся точно и грамотно выполнил задания;

• 4 (хорошо) – ставится при некоторой неточности в исполнении заданных движений и комбинаций, недочётов в исполнении танцевальных композиций;

• 3 (удовлетворительно) - ставится, если исполнение неряшливо, недостаточно грамотно и маловыразительно.

**Условия для реализации программы.**

1. Хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами.

2. Фортепиано

3. Музыкальный центр для дисков.

4. Гимнастические коврики (170 см длина и 80 см ширина)

5. Мячи

6. Скакалки

8. Балетная обувь (мягкая балетная обувь)

9. Форма для занятий гимнастикой.

**Учебно - тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема разделов, тем** | **1 -й год**  **обучения** | **2-й год**  **обучения** | **3-й год**  **обучения** | **Всего**  **часов** |
| 1 | Введение в предмет и  теория | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 2 | Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. | 10 | 10 | 15 | 35 |
| 3 | Упражнения подготовительные к классическому танцу, экзерсису | 11 | 11 | 21 | 43 |
| 4 | Упражнения на гибкость  суставов. | 10 | 10 | 15 | 35 |
| 5 | Упражнения на развитие  выворотности | 10 | 10 | 12 | 32 |
| 6 | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса | 8 | 8 | 12 | 28 |
| 7 | Упражнения для мышц спины | 10 | 10 | 15 | 35 |
| 8 | Упражнения на напряжение и расслабление | 6 | 6 | 8 | 20 |
| 9 | **Всего:** | **66** | **66** | **99** | **231** |

**Содержание программы**

***Первый год обучения***

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.

Освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве.

*Подготовительная часть урока:*

1. Бытовой и танцевальные шаги;

2. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями;

3. Шаги с подъёмом ноги (поочерёдно), согнутой в колене -

на месте и в продвижении;

4. Лёгкий бег на полупальцах;

5. Бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях - на месте и в продвижении;

6. Перестроение: в линии, из линии в круг, из круга в две линии или

две колонны (можно в три или четыре колонны) по два, три или

четыре человека.

*Основная часть урока:*

1. Исходное положение на полу: лёжа на спине - растяжка;

2. Сокращение и вытягивание стоп (поочерёдно) из прямой позиции - в первую позицию ног, и наоборот;

3. Сидя наклоны верхней части корпуса к ногам, из положения лёжа - в

положение сидя наклоны к ногам верхней части корпуса (руки вытянуты вперёд);

4. Лёжа на спине (выворотность в тазобедренном суставе) - «лягушка»,

руки положить на колени, прижимая колени ближе к полу. Тоже самое исполняется лёжа на животе (живот прижат к полу);

5. Лёжа на спине, меняя темп, подъем ног на 25º-45 ºнад полом и их опускание, а также упражнение «ножницы» - укрепление брюшных

и тазобедренных мышц живота.

6. Сидя на полу (кисти рук лежат на полу) - округлять и выпрямлять спинку (попеременно).

7. Сидя на полу: повороты головы направо и налево, наклоны

головы к правому плечу и левому плечу, вперёд и назад, круговые движения головы.

8. Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам, (ноги в 1-ой выворотной

позиции) а руками взяться за пятки - позицию ног не менять.

9. Исходное положение - лёжа на животе: приведение ног в положение 1-ой выворотной позиции.

10. Лёжа на животе: "лягушка".

11. Лёжа на животе в "лягушке", при помощи другого ученика,

который помогает руками держать (прижимая к полу) колени. Это упражнение исполняется в парах.

12. Лёжа на животе: подъем ног назад поочерёдно. Подъем двух

ног в положение "лодочка", а затем раскачивание в положении с выключением корпуса рук.

13. Лёжа на животе: "змейка" - подъем корпуса с опорой на руки,

затем тоже без опоры - руки при этом вытянуты в сторону (укрепляется большая мышца спины).

14. Лёжа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, ноги

сгибаются в коленях - носками ног достать макушку головы, прогнувшись назад (" колечко").

15. Лёжа на животе: прогнуться назад, взявшись руками за подъем

ног, вытянуться наверх - " корзиночка".

16. Лёжа на спине: подтянуть к себе колени в положение " калачик"-

раскачивание вперёд - назад ("ванька-встанька").

17. Мостик" из положения «лёжа на спине».

*Заключительная часть:*

1. Подскоки по прямой позиции с вытягиванием стоп ног:

на месте, с продвижением вперёд, назад и из стороны в сторону.

2. Перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, а затем у колена.

3. По кругу, в парах упражнение "лошадки" - перескоки с ноги на ногу: 1-ый ребёнок вытягивает руки назад - 2-ой ребёнок их берет (выполняется с одинаковых ног).

4. В линиях поднимание рук вперёд - наверх, в сторону - вверх, с одновременным отведением ноги в сторону на носок и назад на носок.

5. Прямая позиция ног: наклон вниз к прямым ногам. Руками обхватить пятки, лбом прижаться к коленям.

6. Перестроение: показать рисунок танца по диагонали, кругу простым линиям. Музыкальный размер 2/4 - марш.

**Второй год обучения**

Дальнейшее развитие выворотности ног, вытянутость стопы и колена, более сложные танцевальные шаги.

Расширение и усовершенствование комплекса упражнений на гибкость, класса растяжки и общей выворотности.

Развитие выносливости ног за счёт увеличения нагрузки.

Выполнение упражнений за счёт приёмов правильного дыхания.

*Подготовительная часть урока:*

1.Различные виды шагов, изученных на первом году

обучения, и комбинации из шагов.

2.Мелкий бег на полу пальцах с руками.

3.Комбинациии и перестроение на различных шагах и беге.

*Основная часть урока:*

1. Сидя на полу: выворотное положение стоп и их сокращение поочерёдно.

2. Сидя на полу одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.

3. Наклоны корпуса к ногам.

4. Лёжа на спине: медленный подъем поочерёдно ног на 90º в выворотном положении и опусканием в исходное положение.

5. Лёжа на спине: сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45º и 90 º.

6.Лежа на спине: резкие броски вперёд на 90º в выворотном положении

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

8. Сидя на полу: «лягушка» с одновременным наклоном корпуса вперёд.

9. Стоя на коленях: «солдатик» - упражнение для пресса живота - отклонение корпуса назад (руки вдоль корпуса)

10. Стоя на коленках, руки вытянуть вперёд и положить ребра на пол и вытянуться как « кошка».

11. Лёжа на животе: резкие броски ног назад на 45º.

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

13. Лёжа на животе: « колечко».

14. Сидя на полу: поперечный шпагат самостоятельно и с помощником. Сидя в поперечном шпагате, руки положить перед собой - скользить вперёд - ребра

положить на пол.

15. Выпад с правой ноги - растянуться в прямой шпагат. Сидя в шпагате, сделать наклон вперёд к правой ноге, обхватив руками стопу (повторить с левой ноги).

16. Сидя в поперечном шпагате, боковые наклоны к ноге - в правую и левую стороны.

17. Л ежа на боку: растяжка с помощником, который удерживает одну ногу на полу, а другую ногу заводит за голову – и фиксирует это положение. Повторить с другой ноги.

18. «Мостик» самостоятельно.

*Заключительная часть:*

1. Прыжки по прямой позиции на месте и с продвижением вперёд - назад, вправо - влево.

2. Прыжки по 1 выворотной позиции - руки на поясе.

3. Короткие комбинации.

4.Четыре прыжка по прямой позиции - четыре прыжка, поджимая ноги.

5. Небольшие гимнастические этюды, составленные из выученных движений.

6. Наклоны вперёд к ногам - медленно - в прямой позиции ног

7. Подъем на полупальцах с подниманием рук наверх и опусканием их вниз.

**Третий год обучения.**

Дальнейшее развитие выворотности в стопе, тазобедренном суставе, работа над вытянутостью стоп ног, коленей.

Разучивать более сложные танцевальные шаги, прыжки, акробатические элементы, упражнения на выносливость.

Расширение и усовершенствование комплекса упражнений на гибкость, класса растяжки и общей выворотности.

Развитие общей выносливости на занятиях за счёт увеличения нагрузки, увеличение количества движений.

Особое внимание уделять упражнениям на пресс - верхних и косых брюшных мышц живота.

Выполнение упражнений за счёт приёмов правильного дыхания (на уроке обязательно делать комплекс упражнений на дыхательную систему).

На третьем году обучения ввести в программу упражнения из таких дисциплин как: йога и пилатес.

Освоение приёмов вращений.

Развитие координации и ловкости, упражнения с предметами

*Подготовительная часть урока:*

1. Различные виды шагов, комбинации из шагов,

2. Бег на полупальцах по диагонали, галоп в повороте

по диагонали, танцевальные элементы (полька).

3. Комбинации и перестроение на различных шагах и беге

4. подскоки, приседания по второй прямой позиции.

*Основная часть урока:*

1. Повторение ранее пройденных движений, выстроенных в

определённом порядке (постепенно разрабатывать все мышцы тела) от простого к сложному.

2. упражнения для стопы - лёжа и сидя,

3. наклоны корпуса вперёд, в сторону, повороты головой - различные комбинации, круговые движения,

4. упражнения на растяжку позвоночника лёжа: на спине;

5. упражнения на гибкость - прогибы назад, мостик – стоя,

из положения «лёжа», качалка с прогибом назад,

6. различные растяжки и шпагаты

6. акробатические перевороты на полу через спину,

различные комбинации, кувырки: вперёд - назад,

7. перевороты через голову на руках - «колесо»,

8. стойка у стены, на вытянутых руках,

9. прыжки на двух ногах по 1 выворотной позиции,

по прямой позиции - «поджатые»;

10.прыжки в повороте на 180º., а затем на 360º,

11. прыжки трамплинные

*Заключительная часть:*

1. упражнения с различными предметами - мяч; скакалка, шарф, лента, броски и передача друг другу;

2. небольшие гимнастические этюды, составленные из выученных ранее движений;

3. различные упражнения на расслабление: port de bras;

4. упражнения на восстановление дыхания;

5. простейшие приёмы массажа спины, стоп, ног, рук;

6. поклон.

**Методические рекомендации**

Занятия в 1-2 классах проводят по 2 часа в неделю с продолжительностью учебного часа, равного 40- 45 минутам. В 3 классе 2 раза в неделю по 1,5 часа. (Равного 1час 10 мин, рекомендуется проводить урок без перерыва, что бы мышцы не «остыли»).

Первые годы обучения в детской школе искусств совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребёнка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объёма учебной нагрузки на каждом уроке.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части:

подготовительную,

основную,

заключительную.

Однако это не ограничивает вариантности 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 год обучения гимнастике, когда у ребёнка шести - семи - лет ещё не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и

связочный аппарат, упражнения основной части урока исполняются на

полу (лёжа и сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение

с другими упражнениями: лёжа на полу, сидя на полу, стоя лицом

к станку, стоя на середине зала и др.

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 скажется на качественном исполнении

изучаемого материала.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Музыка

не только дисциплинирует учащихся, сосредотачивает их внимание,

но и несёт функцию организатора. При помощи музыки устанавливается

единый темп и ритм исполнения движений на уроке, а также

музыка помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер,

чёткость и законченность исполнения всех упражнений, несёт художественно-воспитательную функцию. В связи с этим предъявляются

высокие требования к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему

соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением

тела и некоторыми анатомическими требованиями.

В конце каждого полугодия рекомендуется проводить контрольные уроки, а в конце 3 года обучения - экзамен.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Зинченко В.С. Художественная гимнастика. Программа для детско – юношеских спортивных школ. – М.: ФиС, 1972.

Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001

Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для педучилищ. – М.: Просвещение, 1999.

Милюкова, И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик: Уч./ И.В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – М.: АСТ-Сова.

Милюкова, И.В. Лечебная физкультура. Уч. / И.В. Милюкова. – М.: Эксмо, 2003.

Палыга В.Д. «Гимнастика». – М.: Просвещение, 1999.

Петров В.С. Правильная осанка – хорошее здоровье / В.С. Петров // Спортивная жизнь России. – 1998, № 4.

Петрова М.А. «Гимнастика для классического танца».

Поликарпова О.А. Коррекция осанки детей на ранних стадиях функциональных нарушений осанки. / О.А. Поликарпова // Физическая культура, образование, здоровье. – 2002.

Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте: Уч. / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – Санкт-Петербург: Речь, 2007.

Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений: Уч. / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – Санкт-Петербург: Речь, 2001.

Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнесс-данс». Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных и педагогических университетов и специалистов по физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях: Уч. / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилёва. – Санкт-Петербург: Утро, 2005.

Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: Уч. / М.Р. Сапин З.Р. Брыксина. – М.: Академия, 2000.

Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968

Фомина Н.А. Движение, музыка, слово. / Адаптивная физическая культура. – 2003, № 4.

Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. / Под ред. Л.В. Шапковой. –М.: Советский спорт, 2004.

Шмелин А.М. «Гимнастика». – М.: ФиС, 1999.

Шмелин А.М. и Украна М.Л. «Гимнастика». – М.: ФиС, 2000.