|  |
| --- |
| МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ЦЕЛИНСКОГО РАЙОНА»ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММАВ ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВАПО.01. ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРОГРАММАПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУПО.01. УП.01. ГИМНАСТИКА2016 год |

 **Структура программы**

* Пояснительная записка
* Краткие методические рекомендации
* Содержание программы
* Учебно – тематический план
* Список рекомендуемой учебно-методической литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 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.

 **Цель предмета** — преобразовать личность ребенка, его внутренний ду­ховный мир и внешний облик.

 **Задачи предмета**: физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие ребенка.

 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 п.Целина обучение предмету «Гимнастика» рассчитано на 2 года.

 В практические задачи данно­го курса входит:

* формирование осанки;
* корректировка физических недостатков строения тела;
* тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем;
* развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных;
* воспитание психологических качеств личности;
* развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

 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.

 При разработке содержания программы по годам обучения использова­лись рекомендации медицинских исследований в спортивной и художествен­ной гимнастике, проведенные в детских группах и группах юниоров.

Краткие методические рекомендации

 Занятия гимнастикой рекомендуется начинать с1-го клас­са школы искусств и проводить их по 1 часу в неделю с продолжительностью учебного часа, равного 40-45 минутам.

Структура всех уроков имеет единую форму.

Урок делится на три части:

* подготовительную часть,
* основную часть
* 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 год обучения гимнастике упражнения основной части урока исполняются на полу (лежа и сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с други­ми упражнениям: лежа 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 качестве исполнения изучаемого материала.

 Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Многие пе­дагоги и концертмейстеры относятся к звучащей на уроках музыке как к поло­жительному фону, помогающему дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Действительно, устанавливая единый для всех темп и 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, помогает повысить работоспособность, вырабатывает ха­рактер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к 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 года рекомендуется проводить контрольные

уроки.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Задачи:

* 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:

* Бытовой шаг.
* Танцевальный шаг (с носка стопы).
* Шаги на пятках.
* Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.
* Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении.
* Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.
* Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в про­движении.
* Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в про­движении.

Основная часть урока:

* Исходное положение лежа на спине.

Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.

* Исходное положение сидя на полу.

Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытя­гиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.

* Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.
* Лежа на спине: «лягушка».
* Лежа на спине: медленный подъем ног на 45°, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.
* Сидя на полу: подъем — опускание правого и левого плеча поочеред­но, затем вместе.
* Сидя на полу: повороты головы направо и налево.
* Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперед и
назад, затем круговые движения головы.
* Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной по­зиции.
* Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции.
* Исходное положение лежа на животе.
* Лежа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
* Лежа на животе: «лягушка».
* Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры.
* Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.
* Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».
* Раскачивание вперед — назад в положении «калачик».
«Мостик» из положения лежа на спине.

Заключительная часть урока:

* Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп:

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

* Перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена.
* Медленное поднимание рук вперед — вверх, в сторону — вверх с од­новременным отведением ноги на носок назад и в сторону.

Второй год обучения

Задачи:

* Дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемой ноги
(танцевального шага).
* Расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса.
* Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа
исполняемых движений.
* Выработка умения распределять движение во времени и пространстве.
* Изучение приемов правильного дыхания.

Подготовительная часть урока:

* Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения.
* Комбинирование различных видов бега, изученных на первом году обучения.
* Мелкий бег на полупальцах.
* Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° — на месте и
с продвижением вперед и назад.

Основная часть урока:

* Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении.
* Сидя на полу: поочередные, затем одновременные круговые движе­ния стоп в выворотном положении.
* Лежа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45°, затем на 90° с опусканием в исход­ное положение.
* Лежа на спине: резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45°, затем на 90°.
* Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положе­нии ноги, поднятой на 45°, затем на 90°.
* Сидя на полу: наклоны корпуса в сторону.
* Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45°, затем на 90°.
* Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90° и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения.
* Подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.
* Лежа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног назад в выворотном положении.
* Лежа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении.
* Лежа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги
в выворотном положении и с отведением рук в стороны, затем переводом их на
затылок.
* Лежа на животе: «кольцо».
* Лежа на животе: «качалка» с положением рук на затылке.
* Сидя на полу: прямой шпагат с правой и левой ноги; поперечный
шпагат с помощником.
* Повторение ранее пройденных движений лежа на полу и стоя с убы­стрением темпа исполнения, удлинением комбинаций движений, увеличени­ем количества отрабатываемого в упражнении движения.
* Наклоны корпуса: вперед, назад, вправо, влево, круговые движения.
* Круговые движения рук: кистью, локтем, всей рукой.
* Круговые движения плеч (руки опущены вниз) — поочередные и од­новременные.
* Различные растяжки и шпагаты.
* Переворот через голову — «кувырок».
* Переворот на руках — «колесо».
* Поворот на одной ноге на 360°.
* Прыжки (до 32-х подряд):
* по первой прямой и первой выворотной позициям;
* на одной ноге;
* трамплинные;
* с поворотом на 180°, затем на 360°;
* поочередно с хлопками.

Заключительная часть урока:

* «Мостик» с помощником,
* Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением впе­ред — назад и вправо — влево.
* Прыжки с хлопками.
* Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу.
* Спокойная передача, броски и ловля мяча.
* Резкий подъем рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновремен­ным подъемом на полупальцы.
* Медленное кругообразное движение рук: вперед, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъемом на полупальцы и опусканием в исходное положение.
* Упражнения с различными предметами: передача, броски, ловля и др.
* Небольшие танцевально-гимнастические этюды, составленные из
пройденных движений.
* Различные port de bras и движения на восстановление дыхания.
* Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока.
* Простейшие приемы массажа ног, спины, рук.

 **Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование тем** | **Форма** **занятия** | **Общее количество часов** | **классы** |
| **1класс** | **2класс** |
| **1.** Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности. Родительские собрания. Организационная работа. | учеб. | **2** | **1** | **1** |
| 2.Упражнения на развитие мышечного аппарата | Учеб. | **28** | **14** | **14** |
| 3.Упражнения на развитие гибкости | Учеб. | **16** | **8** | **8** |
| 4.Упражнения на развитие прыжка | Учеб. | **16** | **8** | **8** |
| 5.упражнения с предметом | Учеб. | **4** | **2** | **2** |
| **Всего** |  | **66** | **33** | **33** |

**Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936

Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971

 Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964

Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973

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

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

Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972

Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984

Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Краткие методические рекомендации
3. Содержание программы
4. Первый год обучения
5. Второй год обучения

 6.Список литературы