

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЭЛЕКТРОГОРСК  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**



**ПРОГРАММА**

**Учебного предмета «Гимнастика»**

**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»**

**Год разработки программы**

**2013**

«Принято»

Педагогическим советом

Протокол № 25 от 7 ноября 2013г

«Утверждаю»

Директор ЭДШИ

И.Г. Колягина



Разработчик – Гагина Мария Алексеевна, преподаватель

## **Содержание**

Пояснительная записка

Содержание учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающегося

Формы и методы контроля, система оценок

Методическое обеспечение учебного процесса

Список 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. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, 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.

**Цель предмета:** обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

**Задачи предмета:**

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

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

Главная задача педагога — создать условия для вовлечения ученика в процесс активного труда и развития у него разносторонних качеств.

Срок реализации учебного предмета: 2 года

Формы проведения учебных занятий: групповая

# Содержание учебного предмета

## I год обучения

### 1. Упражнения на укрепление и развитие ступней ног:

- Шаги на всей стопе и на полупальцах;
- Сидя на полу сократить и вытянуть стопы по VI позиции;
- Лежа на спине, круговые движения стопами;

### 2. Упражнения на выворотность:

- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I позицию;
- «Лягушка» сидя, лежа на спине, лежа на животе, с наклоном вперед;
- Лежа на спине, подъем ног на 90 по I позиции с одновременным вытягиванием и сокращением стоп;

### 3. Упражнения на гибкость и растяжку:

- «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы;
- «Складочка» по I позиции, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги на полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются;
- Из положения сидя, спина круглая, руки упираются в пол около носков, встать, при этом руки остаются на полу, ноги прямые, тело согнуто в тазобедренных суставах;
- Лежа на животе, port de bras назад опираясь на предплечья, ладони внизу и на вытянутых руках;
- «Колечко»;
- «Корзиночка»;
- «Мостик» из положения лежа;
- «Кошечка»;

### 4. Силовые упражнения для мышц живота:

- Лежа на спине. Ноги поднять на 90, руки положить вдоль тела ладонями вниз;
- «Уголок»;
- «Березка» (стойка на лопатках с поддержкой под спину);
- «Подъемный кран» лежа на спине ноги поднять на 90 и затем увести за голову;

### 5. Упражнения на укрепление мышц спины:

- Лежа на спине, подъем и опускание туловища;
- Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища;

- «Самолет». Из положения лежа на животе, одновременно подъем и опускание ног и туловища;
- «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

#### 6. Упражнения на развитие шага:

- Лежа на полу, battement releve lent на 90 по I позиции во всех направлениях;
- лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях;
- Лежа на спине, ноги подняты на 90 градусов и разведены в стороны до шпагата, затем собрать ноги;
- Шпагаты: поперечный, на правую и левую ноги;
- Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище (либо туловище боком) вправо и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину;
- Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая на полу.

## II год обучения

#### 1. Упражнения на укрепление и развитие ступней ног:

- Releve на полупальцах в VI позиции;
- Releve с одновременным подъемом колена (лицом к станку);

#### 2. Упражнения на выворотность:

- «Лягушка» с наклоном вперед;
- Лежа на спине, подъем ног на 90 по I позиции с одновременным вытягиванием и сокращением стоп;

#### 3. Упражнения на гибкость и растяжку:

- в глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища;
- «Мостик» из положения лежа;
- «Корзиночка»;

#### 4. Силовые упражнения для мышц живота:

- «Уголок» из положения лежа;
- Стойка на лопатках без поддержки под спину;

#### 5. Упражнения на укрепление мышц спины:

- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени;

- Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища;

6. Упражнения на развитие шага:

- Лежа на полу, battement releve lent на 90 по I позиции во всех направлениях;

- лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях;

## **Требования к уровню подготовки обучающегося**

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 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.



## Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. 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 школы.

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

5 («отлично») ставится за 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») ставится за исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.;

2 («неудовлетворительно») - комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## Методическое обеспечение учебного процесса

Занятия гимнастикой рекомендуется начинать проводить в подготовительном классе, согласно учебному плану 1 час в неделю с продолжительностью учебного часа, равного 40 минутам. 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. 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. 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. На уроках гимнастики, осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощённости и комфорта в окружающем мире.

### **Формы и методы работы**

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 10 человек). Занятия могут проводиться отдельно с мальчиками и девочками.

Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Основные методы работы:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательно образное;
- игровой - учебный материал в игровой формой;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках и дифференцированном зачете по окончании курса.

## Список литературы

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 19362.
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004