

Детская Театральная Школа-Студия
«Племянники Чародея»
ИП Бочкарёв Артём Александрович

ИП Бочкарёв А.А.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ЧароБеби.Dance»

Предметная область
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО
Программа учебного предмета
ПО.01.УП.02. ГИМНАСТИКА

Нормативный срок реализации - 2 года

Разработчик:
Преподаватель Бочкарёв А.А.

Берёзовский
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	4
Содержание учебного предмета	7
Требования к уровню подготовки обучающихся	10
Формы и методы контроля	11
Методическое обеспечение учебного процесса	13
Список рекомендуемой литературы	16

Пояснительная записка

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

Программа по учебному предмету «Гимнастика», реализуемая в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЧароБеби.Dance» разработана в соответствии с рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств в детских школах искусств по видам искусств (от 21.11.2013 № 190-01-39/06-ГИ), Приказом Минобрнауки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» (от 29.08.2013 № 1008).

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений различных стилей танца.

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.

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.

Изучение предмета «Гимнастика» тесно связано с изучением предметов «Ритмика» и «Танец».

Срок освоения программы «Гимнастика» для детей, поступивших в образовательное учреждение в возрасте с пяти лет до семи лет, составляет 2 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика»

составляет 66 часов аудиторной нагрузки, самостоятельная работа по предмету не предусмотрена.

Форма проведения учебных аудиторных занятий - мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), групповая (от 11 до 20 человек). Рекомендуемая продолжительность урока - 40-45 минут.

Цель данной программы - обучение и овладение учащимися специальными навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений.

Задачи:

- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование правильной осанки.

Материально техническая база школы искусств должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету «Гимнастика» оборудованы просторным залом, не менее 60 кв.м.

1. Содержание учебного предмета

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название раздела и темы	Количество Часов
Введение	
Раздел 1. Упражнения для разминки	
Тема 1.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях	10
Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения	13
Тема 1.3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела	13

Раздел 2. Комплексы упражнений партерной гимнастики	
Тема 2.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	13
Тема 2.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	10
Тема 2.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	10
Тема 2.4. Упражнения для развития танцевального шага	10
Тема 2.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	10
Тема 2.6. Упражнения для развития гибкости позвоночника	10
Тема 2.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	5
Тема 2.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики	5
Всего:	

Программа разработана на основе системно-комплексного подхода, когда на один урок выносятся несколько тем. Поэтому указанное общее количество часов представляет собой время, затраченное на тему в течение всего учебного года. Изучение тем предусматривает комплексную выработку у учащихся умений и навыков, указанных в соответствующих разделах программы.

Соотношение количества часов, порядок последовательности тем могут варьироваться в зависимости от уровня природных данных учащихся. Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику

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. Упражнения для разминки

Тема 1.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях

Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

- головы — повороты, наклоны;
- рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;
- с хлопком, за спиной;
- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;
- ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

- наклоны
- повороты,
- круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава:

- опускание и поднимание;
- круговые движения вовнутрь и наружу;
- отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

-приседания, -
выпады, -
горизонтальные
круговые движения
коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

-прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
-подъем стоп, не отрывая пяток от пола; -шаг
на месте с вытягиванием подъема стопы;
-приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по
VI, невыворотной I, позициям ног;
-приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

Тема 1.3. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела

Напряжение и расслабление мышц шеи; ног; рук; всего корпуса. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

2. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Тема 2.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
-развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
-вращательные движения стопами внутрь и наружу;
-приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25° , 45° 60° •
-упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

Тема 2.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лежа на спине:

-напряжение и расслабление ягодичных мышц; - поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

-упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

Тема 2.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Тема 2.4. Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

-упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

-наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

- виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Тема 2.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

-подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;

- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;

-приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

-упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;

- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);

-прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;

- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;

- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

-упражнение «березка» выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

-выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

-наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

-сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);

- упражнение «лодочка» одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

Тема 2. 7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; - с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Тема 2.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

II. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы «Гимнастика», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание анатомического строения тела;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений; - умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

III. Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества реализации программы «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся. Управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Критерии оценки качества исполнения

Оценка	Критерии оценивания выступления
--------	---------------------------------

5 («отлично»)	<p>Учащийся осознанно и свободно владеет содержанием комплексов упражнений.</p> <p>Упражнения исполняет уверенно, без ошибок.</p> <p>Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует физическую готовность опорно-двигательного аппарата к дальнейшему обучению, прослеживается наличие действий творческого характера при выполнении заданий.</p> <p>Учащийся проявляет целеустремленность, ответственность, познавательную активность, творческое отношение к занятиям.</p>
4 («хорошо»)	<p>Учащийся понимает и свободно владеет содержанием комплексов упражнений и выполняет их по заданному учителем образцу без ошибок. Владеет пластикой тела, в достаточной степени демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата. Учащийся проявляет старание и интерес к занятиям.</p>
3 («удовлетворительно»)	<p>Учащийся понимает содержание комплексов упражнений, выполняет их достаточно осознанно по заданному учителем образцу с ошибками.</p> <p>Недостаточно владеет пластикой тела, демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата.</p>
2 («неудовлетворительно»)	<p>Учащийся не имеет представления о содержании комплексов упражнений, выполняет упражнения с существенными ошибками, которые не может исправить с помощью учителя. Не владеет пластикой тела, опорно-двигательный аппарат развит слабо, вследствие отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий</p> <p>Учащийся не проявляет должного старания и интереса к занятиям.</p>
«зачет» (без отметки)	<p>отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.</p>

Данная система оценки качества исполнения является основной, оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

Каждое занятие по учебному предмету «Гимнастика» включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, рекомендации педагога по организации самостоятельной работы обучающегося, которые связаны между собой.

Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, дыхательные и общеразвивающие упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

Комплексы упражнений на полу, в том числе стретчинговые (stretching — растяжка) и корригирующие, создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц.

При составлении комплексов упражнений преподавателю следует учитывать возрастные и физиологические особенности учащихся, их двигательные и координационные способности, а также руководствоваться следующими рекомендациями:

-тщательный подбор исходных положений для упражнений;

-всякое движение должно компенсироваться «контрдвижением»:

напряжение — расслабление, растягивание — силовая нагрузка;

-растягивание групп мышц выполняется в различных направлениях и должно быть нерезким, медленным, контролируемым сознанием, без усилия;

-использование упражнения на все группы мышц, с преимущественной нагрузкой на какую-либо одну из групп (каждое упражнение выполняется 4—5 раз);

-выполнение упражнений с предельной амплитудой движений; -

использование малой амплитуды движений для увеличения интенсивности воздействия упражнений;

- контроль напряжения мышц с фиксированием положений рук, ног, туловища, головы;

-контроль за дыханием на протяжении всего занятия;

- использование сочетаний пружинных движений с последующей фиксацией позы для развития гибкости, растяжения мышц, связок, сухожилий;
- контроль за утомляемостью учащихся;
- исключение физических упражнений в период острых заболеваний.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, систематичности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала.

Релаксация — обучение расслаблению, которое необходимо для снятия физического и эмоционального напряжения, повышения жизненного тонуса.

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 формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения, показ движений должен быть точным, подробным и качественным.

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.

Музыка на занятиях по учебному предмету «Партерная гимнастика» должна соответствовать заданию учителя, сопровождать и дополнять его объяснение и показ, поддерживать эмоциональный настрой урока, помогать справляться с темпом упражнений, с мышечным напряжением при выполнении упражнений.

Уже на первом уроке педагог должен разъяснить детям значение музыки в хореографическом искусстве, в частности - в процессе урока и обосновать ее органическую связь с движениями, чтобы дети с самого начала поняли, что музыка является неотъемлемой частью урока, а не служит лишь для развлечения и отбивания такта-счета.

Мелодии, используемые концертмейстером, должны быть простыми, доступными и выразительными, но отнюдь не однообразными, так как повторение изо дня в день одной и той же музыки развивает в учениках механичность исполнения и притупляет их музыкальное восприятие. Следует помнить, что музыка на уроке должна содействовать повышению работоспособности учащегося, поднимая его настроение.

Музыкальное оформление урока пианистом должно помогать учащимся овладеть техническими навыками и в то же время привить им осознанное отношение к конструктивным особенностям музыкального произведения умение отличать музыкальную фразу, предложение, период. Оно должно далее приучать их ориентироваться в характере музыки, ритмическом рисунке, в динамике и агогике музыки. Развивать все эти свойства и стороны музыкальности учащегося необходимо с разъяснением их прямого соответствия танцевальным фразам и движениям.

Тесное сотрудничество педагога преподавателя и концертмейстера, создающего музыкальное оформление на уроке, должно привести к наиболее эффективному воспитанию художественного мышления будущих артистов, к развитию музыкальности учащихся и сознательному постижению ими принципов связи музыки и движения, к привитию им навыков согласованности движения с музыкой.

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. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

V. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Ваганова А. Основы классического танца / А. Ваганова. - М., Искусство, 1936.
2. Тарасов Н. Классический танец / Н. Тарасов. - М., Искусство, 1971.
3. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца / Н. Базаров. - М., Искусство, 1964.
4. Колтановский А., Брыкин А. Общеразвивающие и специальные упражнения / А. Колтановский. - М. 1973.
5. Левин МВ. Гимнастика в хореографической школе / МВ. Левин. - М. Terra спорт. , 2001.
6. Сивакова Д.А., Уроки художественной гимнастики / Д.А. Сивакова М., «Физкультура и спорт», 1968.
7. Миловзорова МС. Анатомия и физиология человека. Медицина / МС. Миловзорова. - М., 1972.
8. Лисицкая ТС. Хореография в гимнастике / ТС. Лисицкая. «Физкультура и спорт». - М., 1984.