Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Детская школа искусств г. Невельска»

дополнительная образовательная программа

в области хореографического искусства

**«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»**

программа по учебному предмету

**«ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации 2 года

Невельск

2014 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Методическим объединением преподавателей отделения «Хореографическое искусство»  Протокол № 1  от 22.08.2014 года | «Одобрено»  Методическим советом  МБОУ ДО «ДШИ г. Невельска»  Протокол № 1  от 30.08.2014 года | «Утверждаю»  Директор МБОУ ДО «ДШИ г. Невельска»  О. Г. Гармышева\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № 52-од от 30.08.2014 года |

Составители:

Носкова Елена Олеговна, преподаватель отделения «Хореографическое искусство», первой квалификационной категории;

Зиновьева Наталья Александровна, преподаватель отделения «Хореографическое искусство», первой квалификационной категории.

**Структура программы учебного предмета**

1. **Пояснительная записка**

* Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
* Срок реализации учебного предмета;
* Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета;
* Сведения о затратах учебного времени;
* Форма проведения учебных аудиторных занятий;
* Цель и задачи учебного предмета;
* Обоснование структуры учебного предмета;
* Методы обучения;
* Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

1. [**Содержание учебного предмета**](#Содержание)

* Учебно-тематический план;
* Требования по годам обучения.

1. [**Требования к уровню подготовки учащихся**](#требования)
2. [**Формы и методы контроля. Критерии оценок**](#формы)

* Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
* Критерии оценки.

1. [**Методическое обеспечение учебного процесса**](#методическое)

* Методические рекомендации.

1. [**Список методической литературы**](#список)

* Список методической литературы;
* Интернет ресурсы.

1. **Пояснительная записка**

***Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Программа учебного предмета «Гимнастика» (далее — УП «Гимнастика») составлена на основе программ: «Учебник для институтов физкультуры» 2003 г. под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Художественная гимнастика, всероссийская федерация художественной гимнастики Санкт-Петербургская Государственная Академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта. Изд-во Москва 2003 г. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе (Москва 2001), Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастики (Москва 1984).

Данная программа по УП «Гимнастика» имеет художественно-эстетическую направленность и является составной частью дополнительной образовательной программы «Хореографическое искусство».

Потребность в движении — естественная потребность человека, неотъемлемое свойство его организма, необходимая основа его жизни и здоровья. Здоровье, выражается в гармоничном развитии всех функций организма, всех систем его психофизической структуры; достижению этой цели прекрасно служит регулярное занятие гимнастикой, желательно — с самого раннего возраста.

Гимнастика располагает для этого средствами, уникальными по заключенным в них возможностям; особое же достоинство этих средств состоит в их очевидной, бесспорной доступности.

Основное достоинство гимнастики, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка.

Способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми двигательными навыками, например — формировать правильную осанку, исправлять природные недостатки.

***Срок реализации учебного предмета***

При реализации программы УП «Гимнастика» со сроком обучения 2 года, продолжительность учебных занятий составляет 34 недели в год.

***Объем учебного времени,*** предусмотренный учебным планом на реализацию УП «Гимнастика»:

|  |  |
| --- | --- |
| **Срок обучения/количество часов** | **2 года** |
| **Количество часов** |
| Максимальная нагрузка | 68 часов |
| Количество часов на аудиторную нагрузку | 34 часов |
| Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу | 34 часов |
| Недельная аудиторная нагрузка | 1 час |
| Недельная самостоятельная работа | 1 час |

***Форма проведения учебных занятий***

Занятия проводятся в мелкогрупповой форме — от 4 до 10 человек. Недельная нагрузка по УП «Гимнастика» составляет 1 час в неделю. Продолжительность урока — 45 минут.

***Цель и задачи учебного предмета***

**Цель —** Совершенствование и развитие физических данных учащихся посредством специ­ально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости.

**Задачи:**

* выработка правильной балетной осанки на основе принятой в классическом танце постановки корпуса, рук, ног, головы;
* подготовка костно-мышечного аппарата для обучения в дальнейшем классическому танцу, развитие природных данных, необходимых для занятий хореографией — таких, как подъем, выворотность, гибкость, прыгучесть, танцевальный шаг;
* исправление природных недостатков;
* формирование движенческих навыков; умение владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс и позу;
* музыкальное развитие детей.

Педагог за время обучения должен проработать с классом комплекс упражнений, добиваясь выполнения этих задач и подготовить учащихся к изучению УП «Классический танец».

**Главными принципами обучения является:** От простого движения к сложному. Учет физических способностей детей.

***Структура программы учебного предмета***

Программа содержит следующие разделы:

* сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
* распределение учебного материала по годам обучения;
* описание дидактических единиц учебного предмета;
* требования к уровню подготовки учащихся;
* формы и методы контроля, система оценок, итоговая аттестация;
* методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

***Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

* словесный (объяснение, беседа, рассказ);
* наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);
* практический (освоение танцевальных комбинаций данные преподавателем);
* эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

***Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.***

Материально-техническая база МБОУ ДО «ДШИ г. Невельска» соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации УП «Гимнастика» минимально необходимый перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

* учебные аудитории (балетные залы), предназначенные для реализации УП «Гимнастика» оснащены пианино;
* балетные залы площадью 61 кв.м. и 32 кв.м. (на 12–14 учащихся), имеют пригодное для танца напольное покрытие (специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) вдоль трёх стен длиной 14,8 п.м. — класс № 12; 12,5 п.м. — класс № 10, зеркала вдоль трех стен размером 2,85х1,85, 5,55х1,85, 1,1х1,85 — класс № 12; 4,0х1,85, 3,25х1,85, 1,35х1,85 — класс № 10;
* 2 раздевалки и душевые для учащихся и одна для преподавателей;
* 1 костюмерная;
* сценические костюмы для сценических выступлений, для учебных занятий, репетиционного процесса.

**2. Содержание УП «Гимнастика»**

**Учебно – тематический план**

Первый год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы | Наименование темы  I полугодие | Кол. Час. |
|  | Знакомство с детьми, упр. «Султанчик» | 1 |
|  | «Складочка сидя» | 1 |
|  | «Коробочка» | 1 |
|  | «Лягушка» в раскрытом в виде, «Султанчик» | 1 |
|  | Полушпагат в партере с правой ноги | 1 |
|  | Уголок лёжа | 1 |
|  | Переход через шпагат ниточку | 1 |
|  | Закрепление материала. | 1 |
|  | *Итоговый урок* | *1* |
|  | Повторение материала за I четверть, шпагат «ниточка» | 1 |
|  | Упражнения для пресса | 1 |
|  | «Трактор» и шпагат «ниточка» с двух ног | 1 |
|  | Закрепление материала. | 1 |
|  | *Повторение всего пройденного материала* | 1 |
|  | *Контрольный урок.* | 1 |
|  | Игры. | 1 |
|  | II полугодие |  |
|  | Повторение материала | 1 |
|  | Растяжка на уровнях (2-3) | 1 |
|  | Стойка в американском шпагате | 1 |
|  | Игра с элементами хореографии | 1 |
|  | Растяжка на палке | 1 |
|  | Имитационные игры | 1 |
|  | Мостик с положения, лежа, Махи ногами назад по диагонали | 1 |
|  | Махи ногами по сторонам с продвижением. | 1 |
|  | *Итоговый урок* | *1* |
|  | Повторение материала | 1 |
|  | Комбинации на координацию движения, и в пространстве. | 1 |
|  | Махи по диагонали вперед, у палки лицом к ней наклоны корпуса в стороны, | 1 |
|  | Игра с элементами хореографии | 1 |
|  | Комбинации на координацию движения, и в пространстве. | 1 |
|  | Закрепление материала | 1 |
|  | Повторение материала | 1 |
|  | Повторение материала | *1* |
|  | *Подготовка к контрольному уроку* | *1* |
|  | *Контрольный урок* | *1* |
|  | *Резервный урок* | *Р* |

**Второй год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы | Наименование темы  I полугодие | Кол. Час. |
|  | Повторение материала за 1 класс | 1 |
|  | Все виды растяжек, полушпагате, шпагаты, на уровнях | 1 |
|  | Акробатика | 1 |
|  | Лягушка раскрытая | 1 |
|  | «Ниточка» | 1 |
|  | Растяжка икроножной мышцы, акробатика. | 1 |
|  | Стойка на правом и левом плече. | 1 |
|  | Закрепление материала | 1 |
|  | *Итоговый урок* | *1* |
|  | Повторение материала | 1 |
|  | «Складка №3», два вида фиксированных шпагата. | 1 |
|  | Растяжка на уровнях | 1 |
|  | Повторение всего пройденного материала. | 1 |
|  | *Закрепление материала. Подготовка к контрольному уроку* | 1 |
|  | *Контрольный урок.* | 1 |
|  | Игры. | 1 |
|  | II полугодие |  |
|  | Повторение материала | 1 |
|  | Два вида фиксированного шпагата, «Складка №3» | 1 |
|  | Два вида полуволн и волн (1,2 Вид) | 1 |
|  | Все виды растяжек на 3,4 уровне можно 5 по данным ребенка. | 1 |
|  | Закрепление материала | 1 |
|  | Мостик с положения стоя | 1 |
|  | Махи по диагонали вперед, назад, у палки лицом к ней наклоны корпуса в стороны. | 1 |
|  | Закрепление материала | 1 |
|  | *Закрепление материала* | *1* |
|  | *Итоговый урок* | *1* |
|  | Повторение материала | 1 |
|  | Виды полуволн и волн 3,4 вид, Переход через шпагат ниточка с фиксацией. | 1 |
|  | Мостик с положения стоя | 1 |
|  | Комбинации на координацию движения, и в пространстве. | 1 |
|  | Игра с элементами хореографии | 1 |
|  | Закрепление материала | *1* |
|  | Закрепление материала | *1* |
|  | *Подготовка к контрольному уроку* | *1* |
|  | *Контрольный урок* | *1* |
|  | Резервный урок | *Р* |

**Требования по годам обучения**

Цель первого класса — приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть его красоту и многообразие, воспитать эмоциональную отзывчивость, привить основные навыки в умении слушать музыку и передать в движении ее образное содержание.

Цель второго класса:

* выработка правильной балетной осанки на основе принятой в классическом танце постановки корпуса, рук, ног, головы;
* подготовка костно-мышечного аппарата для обучения в дальнейшем классическому танцу, развитие природных данных, необходимых для занятий хореографией – таких, как подъем, выворотность, гибкость, прыгучесть, танцевальный шаг;
* исправление природных недостатков;
* формирование движенческих навыков; умение владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс и позу;
* музыкальное развитие детей.

Освоение УП «Гимнастика»способствует общему физическому развитию ребенка и подготовит его к дальнейшему обучению. В случае недостатков в качестве подготовки на начальном этапе обучения исправить их будет сложно.

Это налагает на педагога особую ответственность, требует от него глубоко продуманного планирования работы класса на весь учебный год и мастерства ведения урока.

В результате освоения УП «Гимнастика»у учащихся должны быть максимально разработаны природные данные: выворотность, стопа, шаг, гибкость, по возможности исправлены природные недостатки, выработана правильная балетная осанка. В результате упражнений правильно формированы основные группы мышц ног, корпуса, рук, шеи. Учащийся целенаправленно и уверенно должен владеть ими при исполнении программного материала и показать свои умения в конце учебного года на контрольном уроке. Почти все упражнения в комплексе проделываются на полу. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому и народно-сценическому экзерсисам, которые требуют высокого физического напряжения.

**3. Требования к уровню подготовки учащихся**

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы УП «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.

**4. Формы и методы контроля. Критерии оценок**

Оценка качества реализации УП «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию учащихся.

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов.

Контрольные уроки и зачеты проходят в виде просмотров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения учебных предметов по итогам промежуточной аттестации учащимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании школы. Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года. По итогам аттестации выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Итоговая аттестация по УП «Гимнастика» не предусмотрена.

***Критерии оценок***

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам исполнения программы на контрольном уроке, зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале:

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии оценивания выступления |
| 5 («отлично») | 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); |
| 3 («удовлетворительно») | исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.; |
| 2 («неудовлетворительно») | комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета; |
| «зачет» (без отметки) | отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения. |

**5. Методическое обеспечение учебного процесса**

**Методические рекомендации**

Основная форма учебной и воспитательной работы — урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы учащегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

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 роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело — то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учащихся.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу учащегося 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.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учащихся так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2–3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

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.

**Организация самостоятельной работы**

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на методическую целесообразность и также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

* ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
* самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
* периодичность занятий — каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
* объем времени на самостоятельные занятия в неделю — 1 час;
* индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

**6. Список учебно-методической литературы**

1. Голубев В.А. Гимнастика / сост. В.А. Голубев – М.: ФиС 1979.

2. Карпенко А.А. Художественная гимнастика / А.А.. Карпенко – М.: ФиС 2003.

3. Колтановский А.П. Гимнастика (техника выполнения упражнений 3-го разряда) /А.П.Колтановский – М.: ФиС 1956.

4. Коренберг В. Г. Твоя гимнастика / В. Г. Коренберг – М.: ФиС 1977.

Кузнецов Б.А. Гимнастика для всех / Б.А. Кузнецов – М.: ФиС 1956.

5. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. /М В. Левин- М.: Тера- Спорт 2001.

6. Лисицкая Т.С. Учебник по художественной гимнастике для институтов физкультуры./ Т. С. Лисицкая – М.: ФиС 1984.

7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастики. / Т.С. Лисицкая – М. ФиС 1984.

8. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец / Т.С. Лисицкая – М.: Советский спорт 1988.

9. Полыга Р. Д. Гимнастика: учебное пособие. / Полыга Р.Д.- М.: Просвещение 1982.

10. Серый Н. П. Гимнастика для всех / Н.П. Серый – М.: ФиС 1953.

11. Укром М.Л. Гимнастика. / М.Л. Укром – М.: изд. ФиС 1969.

**Интернет ресурсы**

1. piruet.info
2. monlo.ru/time2
3. piruet.info
4. monlo.ru/time2
5. psychlib.ru
6. horeograf.com
7. balletmusic.ru
8. pedagogic.ru
9. spo.1september.ru
10. fizkultura-vsem.ru
11. rambler.ru/
12. google.ru
13. plie.ru