

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств» г. Байкальска

«Рекомендовано к использованию»
Протокол педсовета № 4
от «28» 04. 2024г.

Утверждено приказом №38-од
от 04.04. 2024г.
Директор _____
Т.В.Астахова

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная
программа в области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»

Предметная область
ПО.01. Хореографическое исполнительство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ПО.01.УП.03 «Гимнастика»
Срок реализации – 2 года

Разработчик: Рощупкина Ирина Геннадьевна- преподаватель высшей квалификационной категории

г. Байкальск
2024г

Структура программы учебного предмета

- I. Пояснительная записка.
 1. Сроки реализации;
 2. Цель и задачи учебного предмета;
 3. Объем учебного времени, предусмотренного учебным планом на реализацию учебного процесса;
- II. Формы и методы контроля, система оценок.
 1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
 2. Контрольные требования на разных этапах обучения;
 3. Критерии оценок.
- III. Методическое обеспечение учебного процесса:
 1. Краткие методические рекомендации педагогическим работникам
 2. Построение урока и подбор учебного материала
 3. Техническое оснащение занятий
- IV. Содержание учебного предмета:
 1. Годовые задачи учебного предмета
 2. Направление содержания программы по учебному предмету
 3. Годовые требования по классам
- V. Требования к уровню подготовки обучающихся.
- VI. Список литературы.

I. Пояснительная записка

Настоящая программа предполагает обучение детей по учебному предмету «Гимнастика» дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы «Хореографическое творчество». Возраст обучающихся - с восьми лет шести месяцев до десяти лет. Срок освоения программы - 2 года, с первого по второй класс.

Программа создана с учётом учебных планов и федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Необходимость создания программы обусловлена отсутствием типовой образовательной программы по предмету «Гимнастика» по данному сроку обучения.

Программа составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся и направлена на:

- выявление одаренных детей в области хореографического искусства в детском возрасте;
- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;
- приобретение учащимися знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности;
- овладение детьми духовными и культурными ценностями народов мира;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Цель программы: способствовать обогащению двигательного и эмоционального опыта учащихся, улучшение функционального состояния организма ребёнка, повышение двигательной активности через систему занятий.

Задачи программы:

- создание условий для обучения правильного выполнения упражнений как по форме (направление движения, амплитуда), так и по характеру усилий (ритм, темп, дозировка);
- формирование общей культуры, художественно-эстетического вкуса;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы, раскрытие творческой индивидуальности обучающегося;
- развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование правильной осанки, технических навыков;

- подготовка двигательного аппарата обучающихся к исполнению танцевального материала различного характера и степени технической трудности;
- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Программа предполагает индивидуальный подход к обучающимся.

Форма проведения аудиторного учебного занятия - мелкогрупповой урок. Занятия проводятся в соответствии с учебным планом один раз в неделю (1 час) в первом и втором классах. Продолжительность занятия – 45 минут.

**Объём учебного времени,
предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета**

Индекс, наименование учебного предмета	Трудоемкость в часах		Распределение по годам обучения	
			1	2
			Кол-во недель аудиторных занятий	
			32	33
			Недельная нагрузка в часах	
ПО.01.УП.03. Гимнастика	Аудиторные занятия (в часах)	65	1	1
	Максимальная учебная нагрузка (без учета консультаций)	130	1	1
	Консультации (часов в год)	10	5	5

Самостоятельная работа обучающегося по данному учебному предмету не предусмотрена.

Консультации проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам, зачётам, экзаменам и другим мероприятиям. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счёт резерва учебного времени.

II. Формы и методы контроля, критерий оценок

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Виды контроля и учёта успеваемости: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Текущий контроль знаний и умений осуществляется в рамках урока в целях оперативного контроля за успехами обучающихся.

Промежуточная аттестация является основной формой контроля учебной работы обучающихся по дополнительным предпрофессиональным общеобразовательным программам в области искусств и проводится с целью определения:

- качества реализации образовательного процесса;
- качества теоретической и практической подготовки по учебному предмету;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающегося на определённом этапе обучения.

В соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ промежуточная аттестация проходит в виде контрольных уроков, экзаменов.

Выступления учащихся оцениваются характеристикой, в которой отражаются достигнутые успехи и имеющиеся недостатки, а также оценкой по пятибалльной системе, которая выставляется коллегиально.

График промежуточной и итоговой аттестации

Класс	Первое полугодие	Второе полугодие
1 класс	Контрольный урок (партерная гимнастика).	Экзамен (все разделы урока)
2 класс	Контрольный урок (партерная гимнастика)	Экзамен (все разделы урока)

Критерии оценок текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Оценка «5» («отлично»):

- знание методики исполнения танцевальных движений;
- грамотное исполнение движений, согласно методике;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;

- эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов;

Оценка «4» («хорошо»):

- знание методики исполнения танцевальных движений;
- неточное исполнение движений, согласно методике;
- умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- недостаточное эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов

Оценка «3» («удовлетворительно»):

- слабое знание методики исполнения танцевальных движений;
- неграмотное исполнение движений, согласно методике;
- слабое умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- слабое умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- неэмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

Оценка «2» («неудовлетворительно»):

- незнание методики исполнения танцевальных движений;
- неграмотное исполнение движений, согласно методике;
- неумение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения;
- неумение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения;
- неэмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

III. Методическое обеспечение учебного процесса.

Краткие методические рекомендации

Основная форма организации занятия гимнастикой – урок. Существующая типовая структура урока обеспечивает нормальное построение и проведение занятий по гимнастике, но не следует относиться к ней, как к незыблемому правилу; в любом учебном заведении недопустимо осуществлять физическое воспитание детей по раз и навсегда выработанному стандарту проведения уроков. В любых условиях и с любым составом учеников следует творчески подходить к методике, искать в ней наиболее прогрессивные приёмы, допуская возможность необходимых частных отклонений от стандарта, целесообразных отклонений в нём. Типовая структура – это всего лишь ориентир, которым руководствуются при создании конкретных вариантов уроков с учётом пола, возраста и подготовленности учеников, соотнося эти показатели с периодами

проведения занятий и их задачами. Такой подход к организации занятий поможет увеличить продуктивность педагогического процесса, улучшить его результат.

На уроках гимнастики на хореографических отделениях решаются не только задачи подготовки физически крепких и гармонично развитых людей. Специфические задачи подготовки танцовщиков, обязывают преподавателей гимнастики творчески подходить к организации занятий, подбирать такой материал, который может содействовать непосредственно хореографической подготовке учеников, прививать им такие навыки, которые будут служить непрерывному росту исполнительской техники. Главная задача гимнастики в хореографии состоит в расширении запаса двигательных навыков у детей и совершенствовании таких качеств как устойчивость, смелость, выносливость, ловкость.

Построение урока и подбор учебного материала:

Урок гимнастики должен состоять из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

1. Подготовительная часть урока.

Подготовительная (вводная) часть урока вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учениками и преподавателем. Организм учащихся подготавливается к большой работе, к выполнению более сложных упражнений основной части; поэтому задача преподавателя в первой части урока – достичь необходимого эмоционального состояния учеников, собрать их внимание и активизировать работоспособность; кроме того, подготовительный раздел имеет целью гигиеническое воздействие на двигательный аппарат, органы дыхания, кровообращения; в этой же части урока есть возможность уделить необходимое внимание формированию у детей правильной осанки. В упражнениях подготовительной части урока учащиеся овладевают основами управления своим двигательным аппаратом, совершенствуют координацию движений, осваивают новые двигательные навыки. При этом в качестве обязательного условия соблюдаются правила и требования тренажа в классической хореографии.

Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, ускоренная ходьба, бег, прыжки на месте и в передвижении, прыжки со скакалкой, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и др. В этой части урока главное внимание уделяется общеразвивающим упражнениям, которые подбираются, дозируются и чередуются в полном соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовленности учащихся.

2. Строевые и порядковые упражнения.

В уроке гимнастики широко применяются различные гимнастические построения, размыкания, смыкания, фигурная маршировка. Совершаемые при этом различные действия выполняются на месте и в различных

передвижениях. Главная задача этого раздела – чёткая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия, эти упражнения воспитывают дисциплину, вырабатывают правильную осанку, повышают внимание. Особая ценность этого раздела урока в подготовке учеников объясняется тем, что детям в хореографии необходимо с первых шагов воспитывать в себе внутреннюю самодисциплину, приучать к чёткому и совершенно сознательному передвижению в пространстве сцены, не снижая технического мастерства и артистичности исполнения. Общеразвивающие упражнения должны преобладать в уроке. В первом периоде обучения предпочтение отдаётся упражнениям без предметов; в них надо последовательно и постепенно наращивать степень трудности. Освоив упражнения рук, ног, спины и т.д., необходимо соединить эти отдельные упражнения в одно целое, а затем – в сочетание ряда элементов, тем самым усложняя координацию.

Разучивание упражнений нужно регулярно повторять, укрепляя правильный навык; это всегда полезно и помогает освоению новых упражнений. Но частое повторение не означает одинакового повторения; монотонность, однообразие утомляют. Простейший способ разнообразить материал урока – давать одни и те же упражнения, но в новых сочетаниях, в различных передвижениях, их разных исходных положений, под музыку в различных темпах и ритмах. Обязательным требованием остается выворотная постановка ног и положения рук, головы, туловища, соответствующие хореографической школе.

3. Основная часть урока.

В задачи основной части урока входят те, которые определяют процесс гимнастического воспитания учащихся. Это, прежде всего, задача овладения главными жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению материала, предусмотренного программой специальных дисциплин (а также – и не входящие в учебные программы); затем – задача обучения правильному применению усвоенных знаний и качеств в различных и изменяющихся условиях; далее – задача специальной тренировки сердечнососудистого и дыхательного аппаратов; наконец, задача дальнейшего развития и совершенствования ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, выносливости, устойчивости, лёгкости, самостоятельности, смелости, решительности, настойчивости и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этого раздела упражнения в основных способах ходьбы, бега, прыжков; значительное место занимают упражнения в равновесии, специальные упражнения для развития быстроты и точности реакции, специальные дыхательные упражнения. Обязательно используются акробатические упражнения специальной направленности, спортивные игры, специальные задания, связанные с классической хореографией и художественной гимнастикой; кроме упражнений для развития общей выносливости, памяти,

музыкальности применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

4. Заключительная часть урока.

Обычно, заключительная часть урока продолжается не более пяти – восьми минут. Задача этого раздела – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учеников в более спокойное состояние, которое позволит им легко переключиться на отдых.

Основные средства успокоения – медленная ходьба, некоторые дыхательные упражнения, упражнения в расслаблениях, умеренные по нагрузке порядковые упражнения. Их задача – снизить активность работы органов кровообращения и дыхания.

Нагрузку в течение урока следует распределять равномерно во всех упражнениях. Если количество повторений одного упражнения увеличивается, то следующее следует сократить, т.к. всякая физическая перегрузка вредна: она приводит к расслаблению мышц и связок, что может повлечь травму.

Необходимое техническое оснащение занятий

Хореографический класс, оборудованный станками и зеркалами; музыкальный инструмент (фортепиано), аудио- и видеоаппаратура, раздевалки и душевые; специальная форма для занятий (тренировочный купальник, трико-лосины, мягкая танцевальная обувь); костюмерная.

IV. Содержание учебного предмета

Содержание программы по учебному предмету «Гимнастика» направлено на:

- выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих восприятию в достаточном объеме учебной информации;
- приобретение навыков творческой деятельности,
- формирование у обучающихся умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;
- осуществление самостоятельного контроля за своей учебной деятельностью;
- умение давать объективную оценку своему труду, формированию навыков взаимодействия с преподавателями и обучающимися в образовательном процессе;
- уважительное отношение к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, понимание причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности;
- определение наиболее эффективных способов достижения результата.

Материал по учебному предмету «Гимнастика» изучается концентрическим методом в течение всего учебного года. Уроки строятся комплексно, включая материал разных разделов. Последовательность изучения движений определяется главным методическим принципом - от простого к сложному. Наряду с прохождением новых движений, должен закрепляться и весь пройденный материал. Для этого его необходимо включать в более сложные комбинации.

Для удобства материал изложен отдельно по темам, что не должно нарушать принципа концентрического изучения его на занятиях.

Основные требования гимнастики: анатомо-физиологическое строение тела: выворотность, осанка, прыжок, танцевальный шаг, гибкость, музыкальный слух.

Выворотность, ее эстетические функции. Анатомические предпосылки выворотности, ее развитие.

Осанка, эстетические функции прямого корпуса и вытянутых ног. Необходимость правильной осанки для исполнения движений классического танца.

Гибкость, ее эстетические функции, развитие пластики тела.

Музыкальность исполнения движения, развития чувства ритма.

Раздел 1.Первый год обучения.

Задачи

1. Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
2. Развитие сознательного управления своим телом.
3. Исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.
4. Владение первоначальными навыками координации движений.
5. Освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве.

Подготовительная часть урока

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

Основная часть урока

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

Заключительная часть урока

1. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.
2. Перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена.
3. Медленное поднимание рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.

Игры с элементами хореографии:

- «Проверь товарища и помоги»
- «Лучшие и быстрые»
- «Запомни и выполни»

Имитационные игры:

- «Создай образ»
- «Статуи»
- «Адажио»

Спортивные игры:

- «Эстафета»
- «Змея»
- «Перебежки»

Раздел 2 .Второй год обучения.

Задачи

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

Подготовительная часть урока

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

Основная часть урока

1. Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении.
2. Сидя на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.
3. Лежа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45° , затем на 90° с опусканием в исходное положение.
4. Лежа на спине: резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45° , затем на 90° .
5. Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45° , затем на 90° .
6. Сидя на полу: наклоны корпуса в сторону.

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

8. Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90° и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения.

9. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.

10. Лежа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног назад в выворотном положении.

11. Лежа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении.

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

13. Лежа на животе: «кольцо».

14. Лежа на животе: «качалка» с положением рук на затылке.

15. Сидя на полу: прямой шпагат с правой и левой ноги; поперечный шпагат с помощником.

Заключительная часть урока

1. «Мостик» с помощником,

2. Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед — назад и вправо — влево.

3. Прыжки с хлопками.

4. Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу.

5. Спокойная передача, броски и ловля мяча.

6. Резкий подъем рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным подъемом на полупальцы.

7. Медленное кругообразное движение рук: вперед, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъемом на полупальцы и опусканием в исходное положение.

Игры с элементами хореографии.

- «Попрыгунчики»
- «Скакалка»
- «Проверь свою музыкальность»

Имитационные игры.

- «Говорящие руки»
- «Круг»
- «Преодолей себя»

Спортивные игры.

- «Круг»
- «Капитан»
- «Фантазия»

V. Требования к уровню подготовки обучающихся

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

- знание анатомического строения тела;
- знание приёмов 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 учётом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

VI. Список литературы:

1. Верховина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет. – Волгоград. изд. Учитель 2012.
2. Воробьёв А.П. Спортивные игры. – М.: Просвещение.1973
3. Колтановский А.П. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. – М. изд. ВЦСПС. 1984.
4. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М.: ТЕРРА-СПОРТ.2001.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: ТЕРРА-СПОРТ.2000.
6. Розин Е.Ю. Спортивная гимнастика Программа для детских и юношеских спортивных школ. – М. изд. ГК СССР по Физкультуре и спорту. 1983-1990.
7. Украин М.Л., Брыкин А.Т. и др. Гимнастика. М. изд. ФиС. 1969.