МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ
СТАНИЦЫ БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

срок реализации 4(5) лет

Программа по учебному предмету

Гимнастика

2020 год

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол № 4 от 21.02.2020 г. Руководитель МО _____В.В.Ромах	СОГЛАСОВАНО Методическим советом МБУДО ДШИ Протокол № 4 от 21.02.2020 г. Заместитель директора _____Н.М. Воевода	УТВЕРЖДЕНО решением Педагогического совета МБУДО ДШИ Протокол № 4 от 21.02.2020 г.. Директор МБУДО ДШИ станицы Брюховецкой _____О.Н. Пластун

Разработчик: Шидловская Е.В., преподаватель хореографии МБУДО ДШИ станицы Брюховецкой, высшая квалификационной категория

Рецензент: Скепко О.И., преподаватель хореографии МБУДО ДШИ станицы Брюховецкой, высшая квалификационной категория

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
2. Срок реализации учебного предмета;
3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
4. Форма проведения учебных аудиторных занятий;
5. Цель и задачи учебного предмета;
6. Обоснование структуры программы учебного предмета;
-7. Методы обучения;
8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени;
2. Годовые требования по классам;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
2. Критерии оценки.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам;

VI. Списки рекомендуемой методической литературы

1. Список рекомендуемой методической литературы;

I. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического творчества в детских школах искусств.

Данная программа создана педагогами на основе примерной программы для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств «ГИМНАСТИКА».

Потребность в движении – естественная потребность человека, необходимая основа его жизни и здоровья. Каждый человек хочет быть здоровым; здоровый человек счастлив. Здоровье выражается в гармоническом развитии всех функций организма. Достижению этой цели прекрасно служат занятия гимнастикой. Конечная цель занятий гимнастикой состоит в том, чтобы постепенно привести организм обучающегося к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям.

Учащемуся хореографического отделения школы искусств необходим самый высокий уровень прочности опорно - двигательного аппарата, его косно и основной мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется недостаточно подготовленным, тело будет стесненным в движении, не гибким, мало выразительным.

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

2. Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»

Предмет «Гимнастика» рассчитана на 2-х летний срок обучения (при 4-летней образовательной программе «Хореографическое творчество).

3. Объем учебного времени

Предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика».

Раздел 1: «Балетная осанка» включает в себя понятия постановка корпуса, ног, рук и головы». Основа осанки – позвоночник и его соединения с

тазовым поясом. Поэтому в данном разделе большое внимание уделяется упражнениям в партерном экзерсисе на развитие мышц живота и спины: сидя на полу с согнутыми и вытянутыми ногами, стоя на коленях и упражнения, лежа на животе, что и является методом формирования балетной осанки.

Раздел 2: «Подъем стопы». Упражнения, сидя и лежа на полу, растягивают ахиллово сухожилие, помогают вытянутости коленного сустава и стопы; развитие подъема, выворотного положения и подвижности стопы.

Раздел 3: «Выворотность ног». Выворотное положение ног определяется строением тазобедренного сустава, связки коленного сустава (выворотность в голени) и в стопе.

Раздел 4: «Гибкость тела» показатель пластичности тела, способствует грамотному исполнению движений, созданию сценического образа. Рекомендации преподавателям начинать работу с прогибания корпуса назад, лежа на животе, т.к. гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвонковых дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Раздел 5: «Балетный шаг». Развитие танцевального шага неотъемлемая часть любого урока хореографии. Ниже приведены упражнения в положении сидя и лежа на полу, которые развивают танцевальный шаг, выворотность и силы ног, амплитуду движения.

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий

Занятия проводятся в группах по 10 -16 человек; возраст детей – 8 - 13 лет. По учебному плану в Детской школе искусств на изучение данного предмета отводится 1 час в неделю и 34 часов в год. Продолжительность урока – 40 минут.

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса. Преобразование личности ребенка, его внутренний духовный мир и внешний облик.

Задачи:

- Дать учащимся первоначальную хореографическую подготовку для дальнейшего обучения хореографическим дисциплинам;
- Выявить и развить физические данные, природные склонности каждого учащегося;
- Развить координацию движений;
- Развить чувство ритма и эмоциональную отзывчивость на музыкальный материал, танцевальную выразительность;
- Воспитать художественный вкус;
- Выработка навыков высокой культуры движений;
- Развитие выносливости и расстановки дыхания;

- Создание условий для вовлечения ученика в процесс активного труда;
- Умение давать объективную оценку своему труду;
- Формирование навыков взаимодействия с преподавателями, концертмейстерами и участниками образовательного процесса;

6. Обоснование структуры учебного предмета

Программа построена на анатомо-физиологических особенностях и биологического развития ребенка, а также основана на тщательном изучении детской психологии (память, координация движений, мышление).

В программу включены движения, способствующие развитию физических данных, корректировка физических недостатков строения тела. Упражнения, входящие в партерный экзерсис, способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость. Программа обучения хореографическому искусству включает в себя **разделы партерного экзерсиса:**

- «Балетная осанка»
- «Подъем стопы»
- «Выворотность ног»
- «Гибкость тела»
- «Балетный шаг»

7. Методы обучения

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

- Словесный (объяснение, разбор, анализ);
- Наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения;
- Просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития, обучающегося);
- Практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- Аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- Эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- Индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки;

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально- техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы «Гимнастика» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- Балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м х 2м на одной стене;
- Наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе;
- Помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- Костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- Раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

II. Содержание учебного предмета «Гимнастика»

1. Сведения о затратах учебного времени

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика», на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:

Срок реализации образовательной программы «Хореографическое творчество» 4 (5) лет

№ п/п	Наименования разделов	Количество часов	
		1 год	2 год
1.	Балетная осанка	4	2
2.	Подъем стопы	7	5
3.	Выворотность ног	6	10

4.	Гибкость тела	8	8
5.	Балетный шаг	9	9
	Итого:	**34**	**34**

2. Годовые требования по классам.

Настоящая программа включает в себя основной комплекс движений – подготовительной части урока, партерный экзерсис и заключительной части урока. Это дает право преподавателю на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей 8-13 лет.

Обучение по данной программе позволяет изучать материал поэтапно, в развитии - от простого к сложному.

Урок состоит из двух частей - теоретической и практической, а именно:

- Знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- Изучение движения и работа над движениями в комбинациях.

Первый год обучения.

I. Подготовительная часть урока:

1. Упражнение для улучшения гибкости шеи, для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;

- поворот и наклоны головы «Незнайка!».

2. Упражнения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие эластичности мышц кисти;

- круговые движения рук: кистью «Ежик», локтем, всей рукой «Мельница».

3. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника;

- наклоны корпуса: вперед, назад, вправо, влево и т.д. «Кто здесь?».

4. Упражнение для улучшения подвижности коленных суставов;

- медленное приседание с руками за головой (локти в открытом положении) «Бабочка».

5. Танцевальные шаги.

II. Партерный экзерсис:

Упражнения, сидя на полу:

- исходное положение (постановка и разворот плечевого пояса) с согнутыми коленями «Стульчик»

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, максимальная работа стоп ног (развитие выворотности стоп).

- сгибание и вытягивание стоп «Иголочка и утюжок».

2. Упражнение на растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника.

3. Упражнения для развития тазобедренного и коленного суставов.

- выворотный разворот ног «Бабочка»

Упражнения, лежа на животе:

4. Упражнения для развития тазобедренного и коленного суставов.

- «Плоская лягушка»

5. Упражнение для развития гибкости плечевого и поясного суставов, улучшение гибкости позвоночника и исправления осанки,

- исходное положение (стопы развернуты по I выворотной позиции) «Дельфин».

- прогибание корпуса назад на вытянутых руках «Кошечка».

- прогибание корпуса назад с одновременным поднятием рук и ног в вытянутом положении «Рыбка»

- «Корзиночка»

- «Лягушка»

5. Упражнения для развития брюшного пояса, пресс.

6. Развитие танцевального шага.

III. Заключительная часть урока:

1. Танцевальные комбинации на координацию движений.
2. Танцевальный шаг.
3. Шаги на пятках.
4. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.
5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колени, на месте и в продвижении.

Второй год обучения.

I.Подготовительная часть урока:

1. Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения;
2. Мелкий бег на полу пальцах;
3. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45градусов - на месте и с продвижением вперед и назад;
4. Усложненные упражнения, выученные на первом году обучения в первой части урока;
5. Маленькие приседания и релеве на полу пальцах

II. Партерный экзерсис:

1. Повторение ранее пройденных упражнений лежа на полу с убыстрением темпа исполнения, удлинением комбинации движений;
2. Лежа на спине: медленный, поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45градусов, затем на 90градусов с опусканием в исходное положение;
3. Лежа на спине: резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45градусов;
4. Сидя на полу наклонного корпуса в сторону;

5. Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45 градусов, а затем на 90 градусов;

6. Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90градусов и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения;

7. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до полу;

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

9. Лежа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении, «кольцо», «качалка» с положением рук на затылке;

10. Различные растяжки и шпагаты;

11. Переворот через голову – «кувырок»;

III. Заключительная часть урока:

1. «Мостик» с помощником;

2. Прыжки с хлопками;

3. Резкий подъем рук вперед – вверх, в сторону – вверх с одновременным подъемом на полу пальцы;

4. Медленное кругообразное движение рук вперед, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъемом на полу пальцы и опусканием в свободное положение;

5. Различные пор де бра и движения на восстановление дыхания;

6. Простейшие приемы массажа ног, спины, рук. Поглаживания.

Отсюда формируется правильная походка, красивая осанка и хорошее физическое здоровье.

По окончании всего курса партерной гимнастики у учащихся:

- Улучшится гибкость суставов;
- Улучшится эластичность мышц и связок;
- Появится сила мышц.

Мышцы и суставы будут подготовлены к классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, эластичность стоп, развивать гибкость.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика» является сформированный комплекс знаний, умений и навыков, таких, как:

- Знание основных гимнастических движений;
- Знание необходимой терминологии;
- Знание элементов и основных комбинаций предмета «Гимнастика»; знание особенностей постановки корпуса, ног, рук и головы;

- Знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- Умение распределять нагрузку для всего тела, чувствовать растяжение мышц;
- Умение осваивать и преодолевать технические трудности, запоминать гимнастические комбинации;
- Умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- Умения соблюдать требования к безопасности при выполнении гимнастических движений;
- Навыки музыкально-пластического интонирования;
- Навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества реализации программы «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов.

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на экзамене;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному с учетом индивидуальных особенностей ученика: интеллектуальных, физических, музыкальных данных, уровня его подготовки.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в

области хореографического творчества, в частности, учебного предмета «Гимнастика».

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, продуман план каждого урока.

В начале полугодия преподаватель составляет для учащихся календарно-тематический план, который утверждается заведующим отделом. В конце учебного года преподаватель представляет отчет о его выполнении с приложением краткой характеристики работы данного класса. При составлении календарно-тематического плана следует учитывать индивидуально - личностные особенности и степень подготовки обучающихся. В календарно-тематический план необходимо включать те движения, которые доступны по степени технической и образной сложности. Календарно-тематические планы вновь поступивших обучающихся должны быть составлены к концу сентября после детального ознакомления с особенностями, возможностями и уровнем подготовки учеников.

VI. Список методической литературы

1. Г.Франио, И.Лифиц. Методическое пособие по ритмике. – М., 1987.
2. Л.Ярмолович. Классический танец.
3. Методическое пособие по приему в хореографическое училище (сост. С.С.Халфина, М.Ф.Иваницкий. – М., 1999.
4. Т.Барышникова. Азбука хореографии. – М., 1999.
5.Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств. Гимнастика. Министерство культуры Российской Федерации научно-методический центр по художественному образованию. – М., 2003.
6. Н.А. Вихрева. Экзерсис на полу.- М., 2004.
7. Т.И. Васильева. Тем кто хочет учиться балету.- М., 1994
8. Князев Б. школа танцев без станка. М.,1987г.
9. Азаров Ю. П. 100 тайн детского развития. – М.: ИВА, 1996г.
10. Жданов Л. Вступление в балет. – М.: Планета 1986г.
11.«Балетная гимнастика» учебное пособие для преподавателей хореографических отделений детских школ искусств. – Краснодар, 2004г.