

ОТДЕЛ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ДУБНЫ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ МАУДО «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ
«ВДОХНОВЕНИЕ»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № ____
от «» 2019 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МАУДО ДШИ «Вдохновение»
_____ А.В. Пасько
от «» 2019 г.

**ДОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

для подготовительных классов

Гимнастика

на основе программы по гимнастике
для хореографических отделений детских школ искусств,
рекомендованной НМЦ по художественному образованию

Составитель: Федотова С. Г.

Москва, 2002 г.

Отделение – хореографическое

Возраст детей: 4-6 лет

Срок реализации: 2 года

Преподаватель: Любенко Н. И., Гавриленко Е.Г., Катышева Е.В.

г. Дубна
2019 г.

Оглавление:

1. Пояснительная записка	стр. 2-4
2. Учебно–тематический план	стр. 5
3. Первый год обучения	стр. 6-8
4. Второй год обучения	стр. 9-10
4. Музыкальное оформление урока	стр. 11
6. Список используемой литературы	стр. 12

Пояснительная записка

Цель предмета – преобразовать личность ребенка, его внутренний духовный мир и внешний облик.

Задачи предмета: физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие ребенка.

Главная задача – создать условия для вовлечения ученика в процесс активного труда и развитие у него разносторонних качеств, в том числе и профессиональных данных.

В соответствии с учебными планами ДШИ «Вдохновение» обучение предмету рассчитано на 2 года по дополнительному учебному плану для подготовительных классов.

В практические задачи курса входит:

- формирование осанки
- корректировка физических недостатков строения тела
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- развитие мышечного аппарата, профессиональных данных
- воспитание психологических качеств личности
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности

Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой. Результат их освоения имеют взаимозависимый характер.

Например, формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела и другие задачи находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного ученика, от его умений использования правил дыхания.

В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечного аппарата и др.

Занятия гимнастикой начинаем на первом году обучения в школе искусств с детьми четырех - пятилетнего возраста и проводим их по 1 часу в неделю.

В этом возрасте у детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Эти обстоятельства накладывают особую ответственность при определении объема учебной нагрузки учащихся на каждом уроке. На втором, третьем году обучения увеличиваем нагрузку, усложняем технику исполнения, учитывая степень подготовки каждого.

Структура всех занятий имеет единую форму. Занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей занятия, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждое занятие начинается и заканчивается поклоном.

В первый год обучения гимнастике, когда у ребенка еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связки, упражнения основной части занятия исполняются на полу (положения лежа и сидя). В дальнейшем чередуем с другими положениями (стоя у станка, стоя на середине зала).

Особое внимание уделяем осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе.

Сознательное исполнение ускоряет выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения.

В процессе обучения ознакомим учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами.

Критериями оценки по данному предмету служит контрольный урок, который проводится в конце каждого полугодия.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса в МАУ ДО ДШИ «Вдохновение». При разработке программы использовались рекомендации медицинских исследований, учитывая физические данные и возрастные особенности учеников хореографического отделения ДШИ «Вдохновение», а также опыт работы с детьми в хореографических и других школах искусств.

Учебно-тематический план.

Первый год обучения.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
	Гимнастика.	
Тема 1.1	Виды шагов и бега для разогрева тела в подготовительной части урока.	11 часов
Тема 1.2	Основные приемы гимнастики для увеличения выворотности ног.	10 часов
Тема 1.3	Упражнения, направленные на разработку гибкости корпуса.	7 часов
Тема 1.4	Начальное изучение упражнений на равновесие.	8 часов
	Итого:	36 часов

Второй год обучения.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
	Гимнастика.	
Тема 1.1	Силовые упражнения для мышц живота	5 часов
Тема 1.2	Силовые упражнения для мышц спины	8 часов
Тема 1.3	Упражнения для развития дыхания, силы и выносливости. Прыжки.	8 часов
Тема 1.4	Упражнения по изучению приемов вращения.	7 часов
Тема 1.5	Танцевально-гимнастические этюды.	8 часов
	Итого:	36 часов

Первый год обучения.

Тема 1.1 Виды шагов и бега для разогрева тела в подготовительной части урока.

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

Тема 1.2 Основные приемы гимнастики для увеличения выворотности ног.

1. Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.
2. Лежа на спине: «лягушка».
3. Лежа на спине: медленный подъем ног на 45° , опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.
4. Лежа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
5. Лежа на животе: «лягушка».

Тема 1.3 Упражнения, направленные на разработку гибкости корпуса.

1. Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции.

2. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры.
3. Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.
4. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».
5. Раскачивание вперед — назад в положении «калачик».
6. «Мостик» из положения лежа на спине.
7. "Кошка" - поочередное сгибание и разгибание спины в поясничном отделе, стоя на коленках.

Тема 1.4 Начальное изучение упражнений на равновесие.

1. "Цапля" - упражнение на равновесие, удержание вытянутой ноги на 45 и 90 градусов, вперед и назад, стоя в полный рост.
2. Медленное поднятие рук вперед - вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.
3. "Березка" (стойка на предплечье), с учетом данных класса.
4. Перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена.
5. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.

Второй год обучения.

Тема 1.1 Силовые упражнения для мышц живота.

1. Лежа на спине, ноги поднять на 90 градусов (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. Наклоны корпуса: вперед, назад, вправо, влево, круговые движения.
3. "Уголок" из положения сидя и лежа
4. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
5. Лежа на спине ноги поднять на 90 градусов, опустить за голову до пола, развести в стороны и через круг собрать вместе.

Тема 1.2 Силовые упражнения для мышц спины.

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища.
2. Лежа на животе подъем и опускание ног и нижней части туловища.
3. "Самолет". Из положения лежа подъем и опускание одновременно ног и туловища.
4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
5. "Обезьянка". Стоя, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - упор, лежа на животе. Затем вернуться в исходное положение.

Тема 1.3 Упражнения для развития дыхания, силы и выносливости. Прыжки.

1. Прыжки по VI и I позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. Перескоки с ноги на ногу.
4. "Пингвинчики" по I позиции с сокращенной стопой.
5. Прыжки с поджатыми **ногами**.
6. Прыжки с продвижением в полу шпагате с поочередной сменой ног.
7. Прыжок в шпагат.
8. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
9. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

Тема 1.4 Упражнения по изучение приемов вращения.

1. Круговые движения рук: кистью, локтем, все рукой.
2. Круговые движения плеч (руки опущены вниз) – поочередные и одновременные.
3. Переворот через голову – «кувырок».
4. Переворот на руках – «колесо».
5. Поворот на одной ноге на 360°.

Тема 1.5 Танцевально-гимнастические этюды.

Музыкальное сопровождение урока.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Звучащая на занятиях музыка – это положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Действительно, устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим ее влияние не ограничивается, возможности ее воздействия на детские личности гораздо шире и объемнее. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

Список используемой литературы:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000
3. Бекина С. и др. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984
4. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. - М.: Высшая школа изящных искусств
5. Назарова А. Г. «Игровой стретчинг». Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, 2005