

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей городского округа город Нововоронеж
« Детская школа искусств им. В.В. Силина »

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА»**

(срок обучения 4 года)

программа по учебному предмету

ГИМНАСТИКА

г. Нововоронеж, 2014

Пояснительная записка

Дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют какой либо подготовки в области культуры движения, страдают физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятия хореографией.

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 гимнастикой.

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

В этой ситуации важное значение приобретает введение в учебный процесс предмета «гимнастика».

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

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

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

Условия реализации образовательной программы

В соответствии с учебным планом обучение предмету «Гимнастика» на отделении хореографического искусства рассчитано на один год обучения в первом классе. Урок проводится два часа в неделю, всего в год- 72 занятия. Форма проведения урока - групповая.

В практические задачи данного курса входит:

1. формирование осанки;
2. корректировка физических недостатков строения тела;
3. тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
4. развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных;
5. воспитание психологических качеств личности;
6. развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой.

Результаты их освоения взаимообусловлены, 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, навыков использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата и др.

Структура программы:

- учебно-тематический план;
- содержание программы;
- методическое обеспечение;
- учет успеваемости итоговой

Учет успеваемости

Учет успеваемости учащихся проводится преподавателем в конце учебного года на контрольном уроке.

Текущий контроль определяет степень усвоения учеником материала, уровень подготовленности обучающегося к занятиям, их заинтересованность в усвоении материала.

Проверка уровня знаний, умений и навыков учащихся осуществляется на уроках в течение четверти.

Учебно-тематический план.

| | Название темы. | Объем часов | Теория | Практика |
|----|--|-------------|--------|----------|
| 1. | Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания. | 4 | 2 | 2 |
| 2. | Развитие сознательного управления своим телом. | 20 | 2 | 18 |
| 3. | Технические особенности в чётком исполнении упражнений | 14 | 2 | 12 |
| 4. | Овладение первоначальными навыками координации движений. | 20 | 2 | 18 |
| 5. | Освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве. | 13 | 4 | 9 |
| 6. | Контрольный урок | 1 | | 1 |
| 7. | Итого: | 72 | | |

Содержание программы

Задачи

1. Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
2. Развитие сознательного управления своим телом.
3. Технические особенности в чётком исполнении упражнений
4. Овладение первоначальными навыками координации движений.
5. Освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве.

Подготовительная часть урока

1. Бытовой шаг.
2. Легкий 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(марш).
6. Приставные шаги вперед.
7. Перескоки с одной ноги на другую.
8. Приставные шаги в сторону.
9. Высокий шаг.
10. Комбинирование различных видов шагов.
11. Легкий бег с носка вытянутой стопы.
12. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях.
13. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях.
14. Комбинирование различных видов бега.

Основная часть урока

1. Исходное положение, лежа на спине.
2. Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
3. Исходное положение, сидя на полу.

4. Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.

5. Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.

6. Лежа на спине: «лягушка».

7. Лежа на спине: медленный подъем ног на 45, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.

8. Лежа на спине: махи ногами.

9. Поза «кошка».

10.«Скамеечка».

11.Сидя на полу: подъем плеч, опускания правого и левого плеча

поочередно, затем вместе.

12.Сидя на полу: повороты головы направо и налево.

13.Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперед и назад, затем круговые движения головы.

14.Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции.

15.Лежа на спине: «Арка».

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

17.Исходное положение, лежа на животе.

18.Лежа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции.

19.Лежа на животе: «лягушка».

20.Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры.

21.Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положении «лодочка», затем раскачивание в первом положении с включением корпуса и рук.

22.Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой

поочередно), затем двух ног одновременно в положении «калачик».

23. Лежа на спине: медленное поднятие и опускание ног с одновременным сгибанием и разгибанием стоп.

24. Раскачивание вперед - назад в положении «калачик»

25. Сидя на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения

стоп в выворотном положении.

26. Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении.

27. Сидя на коленях: «Волна туловищем».

28. «Мостик» из положения, лежа на спине.

29. Лежа на животе: «Коробочка».

30. Лежа на спине: руки в сторону ладони в пол, ноги вверх. Медленные наклоны вправо и лево.

31. Лежа на животе: «Лодочка».

32. Стоя на коленях, руки вдоль туловища, наклониться назад прогибаясь, достать руками пятки.

33. «Березка».

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 шиколотке, затем у колена.

3. Медленное поднятие рук вперед - вверх, в сторону - вверх с одновременным отделением ноги на носок назад и в сторону.

4. «Шпагат» с опорой на руки.

5. Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед, вправо - влево.

6. Прыжки с хлопками.

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

8. «Мостик» с помощником.
9. «Орешек» с перекатом назад из упора присев.

Материально-техническое обеспечение.

- Кабинет.
- Музыкальный инструмент (фортепиано).
- Раздевалка.
- Станок.
- Проигрыватель, магнитофон, кассеты с записями программной музыки.
- Необходимые учебные пособия по данной программе.
- Методическая литература.
- Таблицы, схемы с теоретическим материалом.

Критерии оценки уровней развития общих способностей

- **Оценка «5» высокий уровень** – остаточные знания в объеме учебной программы; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; творческая активность, инициатива; быстрое осмысление задания, точное, выразительное его исполнение без помощи взрослого; ярко выраженная эмоциональность (во всех видах хореографической деятельности);

- **Оценка «4» уровень – выше среднего** – достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы,

умение делать выводы без существенных ошибок; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им оценку;

- **Оценка «3» средний уровень** - Ребёнок затрудняется в выполнении задания. Требуется помощь педагога, дополнительное объяснение, показ, повторы. Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой дисциплины;

- **Оценка «2» низкий уровень** – неумение использовать научную терминологию дисциплины, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок; нет активного интереса, равнодушен. Не способен к самостоятельности, отсутствие знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта или отказ от выполнения поставленных задач.

Методическое обеспечение.

Занятия коррекционной гимнастикой рекомендуется начинать в подготовительном классе с детьми семилетнего возраста и проводить их по 1 часу в неделю с продолжительностью учебного часа.

Первые годы обучения совпадают по времени с бурным развитием всего развития ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются мышечные органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объема учебной нагрузки учащихся на каждом уроке.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться

дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

В первый обучения гимнастике, когда у ребенка семи восьми лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока исполняются на полу (лежа и сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениями: лежа на полу, сидя на полу, стоя лицом к станку, стоя на середине зала и др.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом сказывается на качестве исполнения изучаемого материала.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Многие преподаватели и концертмейстеры относятся к звучащей на уроке музыке как к положительному фону, помогающему 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 является 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, предполагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

Литература

1. Боброва Г. «Искусство грации». - М.: 1985 г.

2. Водольянова Н.Н. Мамина Т.П. Эта многоликая гимнастика. -

Л.:1989г

3. Веденеева И.В. Будьте молоды и грациозны.- М.: 1986 г.

4. Гимнастика.М.: 1983 г.