МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАЯ
«ДЕТСКИЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 4
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

«Одобрено»	**«Утверждаю»**
Методическим советом	Директор МБУ ДО «ДШИ № 4 ЭМР»
МБУДО «ДШИ № 4 ЭМР»	_____ Мишенёв Е.Л.
«17» 05 20 14 г.	«17» 05 20 14 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

«ГИМНАСТИКА»

Срок реализации – 2 года

РАЗРАБОТЧИК:
М.О. Садыкова, М.С. Александрова
преподаватели отделения
хореографического
искусства
МБУДО «ДШИ № 4 ЭМР»

2014
Энгельс

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАЯ
«ДЕТСКИЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 4
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

«Одобрено»	**«Утверждаю»**
Методическим советом	Директор МБУДО «ДШИ № 4 ЭМР»
МБУДО «ДШИ № 4 ЭМР»	_____ Мишенёв Е.Л.
« » _____ 20 г.	« » _____ 20 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

«ГИМНАСТИКА»

Срок реализации – 2 года

РАЗРАБОТЧИК:
М.О. Садыкова, М.С. Александрова
преподаватели отделения
хореографического
искусства
МБУДО «ДШИ № 4 ЭМР»

2014
Энгельс

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка……..4

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

II. Содержание учебного предмета……8

- Сведения о затратах учебного времени……8
- Годовые требования по классам……9

III. Требования к уровню подготовки обучающихся……..15

IV. Формы и методы контроля, система оценок……..16

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание……..16
- Критерии оценки……16

V. Методическое обеспечение учебного процесса……18

- Методические рекомендации педагогическим работникам……..18
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся….20

VI. Списки рекомендуемой учебно-методической литературы……23

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, с учетом современных тенденций в области хореографического искусства.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать воздействие на организм ребенка, способствовать аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создаёт особую атмосферу в классе, воспитывается

музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 2 года (с 1 по 2 класс).

3. Объем учебного времени.

Максимальная учебная нагрузка по предмету «Гимнастика» составляет 1,5 часа в неделю на первом году обучения, и 1 час в неделю на втором году обучения.

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут. Учебно-тематический план каждого года обучения рассчитан на 34 недели. Общий объем аудиторной нагрузки за весь период обучения составляет 85 часов.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

5. Цели и задачи учебного предмета

Цель:

- обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;

- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмическое памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

6. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»

Программа учебного предмета «Гимнастика» 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 обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

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

7. Методы обучения

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

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);

- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету «Гимнастика» оборудованы балетными станками длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, шведскими стенками, зеркалами размером 7м х 2м на одной стене, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

Таблица 2

Срок обучения – 5 лет

Класс	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	33
Количество часов на **аудиторные** занятия (в неделю)	1,5	1

Количество чесов на **самостоятельную** работу (в неделю)	1	1
Максимальное количество занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2,5	2
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные и самостоятельные)	80	66

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учетом индивидуальных способностей учеников с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

Виды внеаудиторной работы:

– выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.

Реализация программы по гимнастике обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным урокам по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет учебного времени.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и системетическими.

2. Требования по годам обучения

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику.

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные – для работы в классе или просто

ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

III. Требования к уровню подготовки учащихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «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 пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию

обучающегося к конце каждого учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

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

По завершении изучения предмета «Гимнастика» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия её проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

2. Критерии оценок

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 3

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 смысле)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«Зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

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 обучающегося. 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 в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла

показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика 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 учеников 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, активность, инициативность, самостоятельность. Эти

качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

2. Методические рекомендации по организации 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 сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а так же индивидуальные особенности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, т.к. результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими;
- периодичность занятий – каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости занятия;
- 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.

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

1. Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на «полупальцах».

2. Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только

при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики.

3. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;

б) максимальной вытянутости коленей.

4. Упражнения на гибкость назад

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклоняться назад, максимально вытянуться вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

5. Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызывать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

6. Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабление поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

7. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений – подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру упражнения на растягивание могут быть:

а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание. К этой группе относятся так называемые «затяжки»;

б) быстрые – резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (grand battement jete).

8. Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, «баллона», то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка. Что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку по предмету «Гимнастика» необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, т.к. они являются отдыхом от силовых упражнений.

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Ваганова А. «основы классического танца». Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец», «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца». Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. «Общеразвивающие и специальные упражнения». М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт», М.,1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека», «Медицина», М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике», «Физкальтура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ., М.,2004.