Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская музыкальная школа им. Т.В.Бобровой» г. Шадринска

Федорова Людмила Петровна

Подписано цифровой подписью: Федорова Людмила Петровна
Дата: 2022.10.20 10:56:28 +05'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

Программа по учебному предмету

ГИМНАСТИКА

(5 лет обучения)

2015

г. Шадринск

Одобрено Методическим советом МБУДО «Детская музыкальная школа им. Т.В.Бобровой» «___»_____2014 г.	Утверждаю Директор МБУДО «Детская музыкальная школа им. Т.В.Бобровой» _____ (подпись) «5» сентября 2022г.

Организация-разработчик:

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детская музыкальная школа им. Т.В.Бобровой» г. Шадринск

Составитель:
Нуретдинова О.В., преподаватель хореографии

_____

М.П.

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 на реализацию предмета «Гимнастика»(1-5 классы).

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 преподавателям.

2. Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.

VI. Списки рекомендуемой учебно-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 дополнительных 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, в том числе, представленного в программах для учащихся хореографических отделений.

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 обучающихся к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного 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 создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

2. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Гимнастика»(1-5 классы)

Таблица 1

Класс	1	2	3	4	5
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	34	34	34	34
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1	1	1	1
Количество часов на самостоятельную работу (в неделю)	1	1	1	1	1

Срок обучения – 7 лет.

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 3до 10 человек), продолжительность урока – 40 минут.

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

5. Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика»(1-5 классы)

Цель:

– обучение и овладение обучающимися 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-ритмической памяти обучающихся;

– воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;

– воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет «Гимнастика в 1-5 классе» неразрывно связан с учебным предметом «Классический танец», а также со всеми предметами дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области искусства «Хореографическое творчество».

6. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»(1-5 классы)

Программа 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 дополнительной общеразвивающей программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Гимнастика»

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

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, зеркалами размером 7 м х 2 м. Для проведения занятий аудитории оснащены музыкальным инструментом.

II. Содержание учебного предмета «Гимнастика»

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика»(1-5 классы):

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учетом индивидуальных способностей обучающихся с привлечением родителей и под контролем преподавателя. Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

Виды внеаудиторной (самостоятельной) 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 и зачетам. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Гимнастика»(1-5 классы) распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет

2. Годовые требования по классам

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

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;

Упражнения для 1 класса:

1.Упражнения для стоп

2. Упражнения на выворотность

3. Упражнения на гибкость вперед

4. Развитие гибкости назад

5. Силовые упражнения для мышц живота

6. Силовые упражнения для мышц спины

7. Упражнения на развитие шага

8. Прыжки

Упражнения для 2 класса

1.Упражнения для стоп

2.Упражнения на выворотность

3.Упражнения на гибкость вперед

4. Развитие гибкости назад

5. Силовые упражнения для мышц живота

6. Силовые упражнения для мышц спины

7. Упражнения на развитие шага.

8. Прыжки

Упражнения и темы для занятий в 3 классе:

1.Основные требования к физическим данным

2.Упражнения для развития подвижности шейного отдела позвоночника.

3.Упражнения для развития эластичности мышц плечевого пояса и подвижность плечевых суставов.

4.Упражнения для развития подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.

5. Упражнения для развития подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья.

6.Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

7. Упражнения для развития гибкости позвоночника.

8. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.

9. Упражнения для развития подвижности коленных суставов.

Упражнения для занятий в 4 классе:

1.Упражнения для улучшения гибкости шеи

2.Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.

3.Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья.

4.Упражнения для улучшения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

5.Упражнения для улучшения подвижности позвоночника.

6.Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

7.Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.

8.Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и

эластичности мышц голени и стопы.

9.Упражнения для улучшения растяжки и формирования танцевального шага.

10.Упражнения для улучшения осанки.

11.Упражнения для улучшения прыжка.

Упражнения для занятий в 5 классе:

1.Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

2.Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.

3.Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

4.Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

5.Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

6.Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

7.Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.

8.Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

9.Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.

10.Упражнения на исправление осанки.

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 в пространстве;

– владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

- навыки координаций 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 в конце каждого учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются контрольные уроки, просмотры. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов. Контрольные уроки и зачеты проходят в виде просмотров. Контрольные уроки, зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся в конце учебного года 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.

2. Критерии оценки

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить

приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам просмотра на контрольном уроке, зачете выставляется оценка .

Таблица 2

Оценка	Критерии оценивания исполнения
5	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
5 -	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (в плане, как в технического, так и художественного воплощения)
4 +	Хорошее исполнение со знанием «текста», но недостаточно выразительное.
4	Исполнение с недочётами в «тексте» и в выразительности
4 -	Со старательностью, но с отсутствием свободы исполнения
3 +	Отражает не достаточный уровень подготовки исполнения на данном этапе обучения и «+» - как поощрение за отдельную комбинацию или движение
3	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения
3 -	Комплекс серьезных недостатков, являющихся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

– оценка годовой работы обучающегося;

– оценка на зачете.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации преподавателям

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе,

обычно включающий в себя проверку домашнего задания, совместную работу преподавателя и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации преподавателя 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 обучающихся и преподавателя.

В работе с обучающимися 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 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.

Техника исполнения является необходимым средством для

выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу обучающегося 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 обучающихся 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 обучающихся. 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. При выполнении упражнений на полу(партерная гимнастика), коврики удобней распологать по кругу.

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, трудолюбие, 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). Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

– ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;

– самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими;

– 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 наклониться назад, максимально вытянулся 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 в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать 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 ослабления 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 выполнения 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, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии».М.: Рольф,1999.
3. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
4. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004
5. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
6. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
7. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт».

М., 1984

8. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972

9. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968

10. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971