

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 6 Энгельского муниципального района»**

---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА «ПОСТИГАЯ ПРЕКРАСНОЕ»**

**ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
«ГИМНАСТИКА»**

г. Энгельс 2014

<p>«Одобрено» Методическим советом Протокол № 2 «__06»__06__2014г.</p>	<p>Директор — Апарина Ирина Юрьевна «Утверждаю» Приказ № 67а-ОД «01»__09__20__г.</p>
--	--



Разработчик(и) — Бузанова Т.С., преподаватель МБУДО «ДШИ № 6 ЭМР»

## **1. Пояснительная записка.**

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 современных тенденций в области хореографического искусства.

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр.

Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Учебный предмет «Гимнастика» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области хореографии.

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей.

Программа разработана с учетом здоровьесберегающих факторов. Освоение программы предмета «Гимнастика» способствует не только сохранению и

укреплению здоровья, но и дает возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

## ***2. Срок реализации учебного предмета***

Срок реализации учебного предмета – 2 года.

Программа предназначена для детей от 7-9 лет, не имеющих начальной хореографической подготовки.

## ***3. Объём учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета***

Максимальная учебная нагрузка по предмету «Гимнастика» составляет:

1 год обучения – 1,5 часа в неделю,

2 год обучения – 2 часа в неделю.

Формы проведения занятий- групповая (наполняемость группы от 11 человек), 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 119 часов.

## ***4. Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика»***

**Целью** учебного предмета «Гимнастика» является раскрытие творческих способностей детей, создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации посредством гимнастических занятий.

### **Задачи учебного предмета:**

1. Формирование осанки.
2. Корректировка физических недостатков строения тела.
3. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
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 освоении 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 использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата и др.

### **5. Обоснование структуры программы**

Программа учебного предмета «Гимнастика» содержит:

- 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 учащихся;
- методическое обеспечение учебного процесса.

### **6. Методы обучения**

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;
- проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;

- методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося;
- методы контроля обучения (опросы, контрольные уроки, зачеты и экзамены и т.д.).

## **7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета**

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 учащихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе, аудиоаппаратуры для обеспечения звучания фонограммы;
- раздевалки для учащихся и преподавателей.

## **II. Содержание учебного предмета**

### **Учебно - тематический план:**

Наименование разделов	Количество часов	
	1 год обучения	2 год обучения
Подготовительная часть урока	7	10
Основная часть урока	27	38
Заключительная часть урока	17	20
<b>Всего:</b>	<b>51</b>	<b>68</b>

## Содержание курса

### Первый год обучения

#### Задачи:

1. Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
2. Развитие сознательного управления своим телом.
3. Исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.
4. Овладение первоначальными навыками координации движений.
5. Освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве.

#### Подготовительная часть урока

1. Бытовой шаг.
2. 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.
6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.
7. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.
8. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

#### Основная часть урока

1. Лёжа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
2. Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
3. Лёжа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции
4. Лёжа на спине: «лягушка».
5. Лёжа на спине: медленный подъём ног на 45, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.

6. Сидя на полу: подъем — опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе.

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

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

8. Лёжа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции.

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

10. Лёжа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции.

11. Лёжа на животе «лягушка».

12. Лёжа на животе: подъём корпуса с опорой на руки, затем без опоры.

13. Лёжа на животе: подъём ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.

14. Лёжа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».

15. Раскачивание вперед — назад в положении «калачик».

16. «Мостик» из положения лёжа на спине.

#### 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 щиколотке, затем у колена.

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



## **Второй год обучения**

### Задачи:

1. Дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемой ноги (танцевального шага), расширение комплекса упражнений на развитие прыжка.
2. Расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса.
3. Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа исполняемых движений (до 32-х подряд).
4. Выработка умения распределять движение во времени и пространстве.
5. Изучение приёмов правильного дыхания.
6. Развитие ловкости и танцевально-ритмической координации в упражнениях с предметами (мячи, скакалки и др.).
7. Освоение приёмов вращений.

### Подготовительная часть урока

1. Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения.
2. Комбинирование различных видов бега, изученных на первом году обучения.
3. Мелкий бег на полупальцах.
4. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на  $45^\circ$  — на месте и с продвижением вперед и назад.
5. Комбинирование различных видов шагов с бегом.
6. Комбинирование различных видов бега с подскоками.

### Основная часть урока

1. Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении.
2. Сидя на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.

3. Лёжа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъём ног в выворотном положении на  $45^\circ$ , затем на  $90^\circ$  с опусканием в исходное положение.
4. Лёжа на спине: резкие броски ног в выворотном положении вперед на  $45^\circ$ , затем на  $90^\circ$ .
5. Лёжа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на  $45^\circ$ , затем на  $90^\circ$ .
6. Сидя на полу: наклоны корпуса в сторону.
7. Лёжа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на  $45^\circ$ , затем на  $90^\circ$ .
8. Лёжа на спине: медленный подъем ноги на  $90^\circ$  и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения.
9. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.
10. Лёжа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног назад в выворотном положении.
11. Лёжа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении.
12. Лёжа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, затем переводом их на затылок.
13. Лёжа на животе: «кольцо».
14. Лёжа на животе: «качалка» с положением рук на затылке.
15. Сидя на полу: прямой шпагат с правой и левой ноги: поперечный шпагат с помощником.
16. Наклоны корпуса: вперед, назад, вправо, влево, круговые движения.
17. Круговые движения рук: кистью, локтем, всей рукой.
18. Круговые движения плеч (руки опущены вниз) — поочерёдные и одновременные.
19. Различные растяжки и шпагаты.
20. Переворот через голову — «кувырок».
21. Переворот на руках — «колесо».

22. Поворот на одной ноге на 360°.

23. Прыжки (до 32-х подряд):

— по первой прямой и первой выворотной позициям;

— на одной ноге;

— трамплинные;

— с поворотом на 180°, затем на 360°; — поочередно с хлопками.

### Заключительная часть урока

1. «Мостик» с помощником.

2. Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед — назад и вправо — влево.

3. Прыжки с хлопками.

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

5. Спокойная передача, броски и ловля мяча.

6. Резкий подъем рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным подъёмом на полупальцы.

7. Медленное кругообразное движение рук: вперед, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъёмом на полупальцы и опусканием в исходное положение.

8. Упражнения с различными предметами: передача, броски, ловля и др.

9. Небольшие танцевально-гимнастические этюды, составленные из пройденных движений.

10. Различные port de bras и движения на восстановление дыхания.

11. Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока.

12. Простейшие приёмы массажа ног, спины, рук.

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

По окончании обучения гимнастике по данной программе у учащихся должны быть сформированы:

- ✓ хорошая хореографическая форма,
- ✓ развитая мускулатура (мышечная сила и выносливость),

- ✓ навыки сценических выступлений,
- ✓ готовность дальнейшему саморазвитию,
- ✓ чувство ответственности, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, сила воли для достижения результатов,
- ✓ художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

#### **IV. Методическое обеспечение учебного процесса**

##### ***Методические рекомендации преподавателям***

Первые годы обучения в детской школе искусств совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние 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 и второй годы 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 (лёжа и сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениями: лёжа на полу, сидя на полу, стоя лицом к станку, стоя на середине зала.

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 скажется на качестве исполнения изучаемого материала. В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат, целесообразно научить их простейшим приемам массажа. На уроках гимнастики, осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощённости и комфорта в окружающем мире.

### **1. Формы и методы работы**

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 10 человек). Занятия могут проводиться отдельно с мальчиками и девочками (состав учебных групп для мальчиков допускается до 4-х человек). Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

#### Основные методы работы:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательное образное;
- игровой - учебный материал в игровой формой;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально- двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках и дифференцированном зачете по окончанию курса.

### **3. Требования к музыкальному оформлению урока.**

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Многие педагоги и концертмейстеры относятся к звучащей на уроках 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, 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.

#### **4. Требования к организации и проведению контрольного урока, зачета.**

- в конце каждой учебной четверти рекомендуется проводить контрольные (открытые) уроки;
- форма и содержание контрольного (открытого) урока определяется преподавателем;
- по окончании курса проводится итоговый контрольный (открытый) урок;
- итоги контрольного (открытого) урока обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин.

#### **Список методической литературы:**

1. Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж. – М.: Медицина, 1987.
2. Бирюков А.А. Массаж. – М., 1988.
3. Тюрин А.М., Васичкин В.И. Техника массажа. – Л., 1986.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М., 1998.
5. Анатомия человека: Учебное пособие / В.Г. Николаев и др. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006.
6. А.С. Гусев, Ю.П. Сергеев. Анатомия. – М.: Медицина, 1966.
7. Доннер К. Тайны анатомии. – М., 1988.
8. Рабинович М.Ц. Пластическая анатомия. – М.: Высшая школа, 1978.
9. А.И. Константинова. Игровой стретчинг. – СПб., 1993.
10. Теория и методика преподавания игрового стретчинга. – СПб., 1998.
11. Джозеф Хавилер. Танцор и врач. – Цюрих, 1995.
12. Л.В. Останко. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб., 2006.

13. Л.В. Останко. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб., 2006.
14. Мария Путкисто. Стретчинг. – София, 2004.