

Муниципальное Автономное Учреждение Дополнительного Образования
Детская Школа ИскусствМуниципальный Район Чишминский Район
Республики Башкортостан

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

в области «Хореографического искусства »

по учебному предмету

«Гимнастика»

Для детей дошкольного возраста 5-6 лет

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Методическим советом</p> <p>Образовательного учреждения</p> <p>_____</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор Хабибуллин Ф.Ф.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--	--

Разработчик : преподаватель хореографического отделения Рахимова Г.Х.

Рецензент : преподаватель хореографического отделения Сайфутдинова А.З.

Оглавление

- I. Пояснительная записка
- II. Цели и задачи учебного предмета
- III. Учебно – тематический план
- IV. Срок реализации программы
- V. Формы и методы контроля
- Критерии оценки
- VI. Список литературы

I. Пояснительная записка

Программа для учащихся дошкольного возраста 5-6 лет. Учитывая физиологические особенности организма ребенка, занятие 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. Обучение специальным навыкам хореографии ведется долго, кропотливо. Препятствием нередко бывают недостатки физического развития ребенка. Это, в основном, чрезмерная сопротивляемость связок, особое состояние некоторых мышц. Уже давно педагоги-хореографы ищут приемы, облегчающие их воспитанникам освоение элементов хореографического искусства. Так, в практику преподавания классического танца стали вводить разминку в виде гимнастических упражнений. Они позволяют с наименьшей энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. (Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

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 положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение водит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

II. Цель и задача 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-ритмической 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.

III. Учебно-тематический план

№	Наименование темы.	Теоретические часы.	Практические часы.
	1 год обучения. 1-полугодие.		
1.	Упражнения для стоп		10
2.	Упражнения на выворотность		18
3	Упражнения для мышц живота		10
	2-полугодие.		
1.	Упражнения для мышц спины		10
2.	Упражнения на развития шага		10
3.	Прыжки		10
	Всего: 68 часов.		68 ч.
	2 год обучения. 1-полугодие.		
1.	Упражнения для стоп		10
2.	Упражнения на выворотность		18
3.	Упражнения для мышц живота		10
	2-полугодие.		
1.	Упражнения для мышц спины		10
2.	Упражнения на развитие шага		10
3.	Прыжки		10
	Всего: 68 часов		68 ч.
	3 год обучения. 1 полугодие		
1.	Упражнения для стоп		10
2.	Упражнения на выворотность		10
3.	Силовые упражнения для мышц живота		10
	2 полугодие		
1.	Силовые упражнения для мышц спины		18
2.	Упражнения для развития шага		10
3.	Прыжки		10
	Всего : 68 часов.		68 ч.

IV. Срок реализации программы

Срок освоения программы для детей, поступивших в учреждение дополнительного образования в возрасте 5-6 лет, составляет 3 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика»: два часа в неделю, продолжительность урока 25-30 минут.

1 год обучения

Цель:

ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

1. Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.
4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине;
в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе;
г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
5. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. "Корзиночка".

В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:

2. "Уголок": а) из положения- сидя, колени подтянуть к груди

3. б) положения - лежа.

6. Силовые упражнения для мышцы спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях
2. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
3. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу Правая рука на левом бедре:
7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

8. Прыжки

1. Temps saute по VI и 1 позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. Прыжки с поджатыми ногами.

2 год обучения

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

1. Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

2. Упражнения на выворотность

- 1 «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Упражнения на гибкость вперед

1. Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. В глубоком рНе по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Спина к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Развитие гибкости назад

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх {следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик"}.
3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх {следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик"}.
4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышцы живота

1. "Уголок" из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. Лежа на животе, поднятие и опускание туловища {руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
2. Лежа на животе, поднятие и опускание ног и нижней части туловища {ноги в выворотном положении, голова на руках).

6.Упражнения на развитие шага.

- 1.Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
- 2.Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
а) вперед; б) в сторону; в) назад.

7.Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
3. "Козлик". Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.

3 год обучения

Цель:

Укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца.

1. Упражнения для стоп

1. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
2. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность

1. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
2. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Силовые упражнения для мышц живота

1. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
2. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

4. Силовые упражнения для мышцы спины

1. "Обезьянка".

Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

2. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

3. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

5. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

2. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

3. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

4. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

5. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

6. Прыжки

1. Temps saute по 1,2,3 позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
4. Прыжки с поджатыми ногами.
5. Прыжки с продвижением в полушагате с поочередной сменой ног.
6. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

V . Методическое обеспечение учебного процесса

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.

VI. Формы и методы контроля , система оценок

Оценка качества освоения учебного предмета «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, просмотры.

Критерии оценок

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

Оценка	Критерии
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысление, 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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

VII. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Ваганова А. «Основы классического танца». Искусство, 1936
2. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца». Искусство, 1964
3. Колтановский А., Брыкин А. «Общеразвивающие и специальные упражнения». М., 1973
4. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
5. Лисицкая Т.С. «Хореография и гимнастика». «Физкультура и спорт». М., 1984
6. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004

