

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств № 2»

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в
области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»

Предметная область
ПО.01. Хореографическое исполнительство

Учебный предмет
ПО.01.УП.03.
«ГИМНАСТИКА»

р.п.Уваровка
2019

Одобрена
педагогическим советом
МБУ ДО «ДШИ №2»
Протокол №1 от 29.08.2019



Утверждаю
Директор
МБУ ДО «ДШИ №2»
О.П.Езина

Программа составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по специальности «Хореографическое творчество»

Учебный предмет «Гимнастика» предназначен для детей в возрасте 6-8 лет, изучающих гимнастику в 1-2 классе.

Срок реализации: 2 года

Составитель: преподаватель МБУ ДО «Детская школа искусств № 2» р.п.Уваровка
Матюшина Оксана Михайловна

Рецензент: Доцент кафедры народного танца Московского государственного института культуры Майорова Валерия Михайловна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

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 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.

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от 7 лет до девяти лет, составляет 2 года (1 –2 классы).

Цель предмета: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технички

сложных движений. Развитие творческой индивидуальности каждого учащегося при освоении специальных танцевальных дисциплин и в концертной деятельности.

Задачи предмета:

- формирование осанки;
- развитие мышечно-связочного аппарата;
- тренировка сердечнососудистой и дыхательной системы;
- улучшение профессиональных данных: развитие танцевального шага, выворотности, подъема, гибкости, прыжка.
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;

Все перечисленные задачи тесно связаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика»:

Срок обучения/количество часов	1-2 классы
	Количество часов
Максимальная нагрузка	130 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	65
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	65
Недельная аудиторная нагрузка	1
Недельная самостоятельная работа	2
Консультации (за 2 года)	4

Содержание учебной дисциплины

Первый год обучения

На 1-ом году обучения происходит знакомство учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания. Овладение первоначальными навыками координации движений. Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения, увеличение количества движений в упражнениях и ускорения темпа исполняемых движений.

Подготовительная часть урока

1. Бытовой шаг.
2. Танцевальные шаги: с вытянутого носка на всю стопу; на полупальцах с вытянутыми коленями; с подъемом ноги согнутой в колене на месте и в продвижении.
- 3. Шаги на пятках.**
4. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.
5. Подскоки на месте, в продвижении.
6. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.
7. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.
7. Упражнения для гибкости шейных позвонков:
 - а) наклоны головы вперед, назад, в сторону,
 - б) повороты головы в сторону;
 - в) круговые движения головой.
8. Упражнения для плечевого сустава:
 - а) поднятие плеч вверх и вниз, по очереди и вместе;
 - б) круговые движения плеч вперед и назад, пальцы рук находятся на плечевом суставе;
 - в) круговые движения руками en dehors и en dedans по очереди и вместе;

9. Упражнение для локтевого сустава: круговые движения en dehors и en dedans.

10. Упражнения для запястья:

а) поочередное, затем одновременное сокращение кистей к себе и от себя вытянутыми перед собой руками;

б) круговые движения запястьями en dehors и en dedans.

11. Упражнения для гибкости позвоночника: наклоны корпуса вперед, в стороны, вниз; повороты, перегибы назад и круговые движения корпуса (руки на поясе).

12. Упражнения для коленного сустава:

а) приседание на двух ногах;

б) приседание на одной ноге, при этом, сокращенная стопа рабочей ноги находится у щиколотки опорной.

Основная часть урока

1. Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение и вытягивание стоп по VI позиции.

2. Сидя на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп en dehors и en dedans.

3. Сидя на полу: наклоны корпуса вперед, стараясь коснуться грудью вытянутых коленей, а пальцами рук коснуться вытянутых или сокращенных стоп.

4. Сидя на полу: поочередное, затем одновременное поднятие ног руками за сокращенные стопы вперед - вверх.

5. Лежа на спине: сокращение и вытягивание стоп по I выворотной позиции.

6. Лежа на спине: медленное поочередное, затем одновременное поднятие на 45° вперед-вверх, и опускание в исходное положение вытянутых ног по I выворотной позиции.

7. Лежа на животе: сокращение и вытягивание стоп в положении I выворотной позиции.

8. Лежа на животе: медленное, поочередное, затем одновременное поднятие на 45° вверх - назад и опускание в исходное положение вытянутых ног по I выворотной позиции.
9. Лежа на спине: упражнение «березка» - стойка на лопатках.
10. Лежа на животе: голову, корпус, руки и вытянутые по VI позиции ноги, приподнять вверх, фиксируя это положение.
11. Лежа на спине: подтягивание ног к груди согнутых в коленях поочередно, затем одновременно в положение «калачик».
12. Сидя на полу: наклоны корпуса вправо, влево и вперед сидя на «шпагате» в сторону.
13. Лежа на животе: упражнение «корзиночка». разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы, затем попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища; вернуться в исходное положение.
14. Лежа на животе: упражнение «лягушка».
15. Лежа на спине: поднять ногу вперед-наверх, обхватив щиколотку обеими руками, тянуть «на себя» в «шпагат».
16. Лежа на спине: махи вперед правой и левой ногой поочередно.
17. Лежа на боку: махи в сторону правой и левой ногой поочередно.
18. Лежа на животе махи назад правой и левой ногой поочередно.
19. Стоя на коленях с опорой на руки: махи назад - вверх правой и левой ногой поочередно.
20. Сидя на полу: прямой шпагат с правой и левой ноги, поперечный шпагат с помощником.

Заключительная часть урока

1. Прыжки с поджатыми ногами.
2. Трамплинные прыжки.
3. Прыжки «лягушка».
4. Сочетание прыжков с вытянутыми и поджатыми ногами.
5. Сочетание прыжков с вытянутыми ногами на месте и в продвижении.
6. Заключительное port de bras.

Второй год обучения

На 2-ом году обучения комплекс партерной гимнастики усложняется и видоизменяется. Повторение ранее пройденных движений лежа на полу и стоя с убыстрением темпа исполнения, удлинением комбинаций движений, увеличением количества отрабатываемого в упражнении движения. Расширение комплекса упражнений на развитие танцевального шага (высоты поднимаемой ноги) и прыжка, расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса. Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа исполняемых движений. Начинается изучение приемов правильного дыхания.

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. Бег с выбрасыванием вытянутых ног вперед на 45° на месте и в продвижении вперед.
5. Усложненные комбинации с различными видами подскоков.
6. Усложненные комбинации для развития гибкости шейных позвонков.
7. Усложненные комбинации для развития плечевого сустава.
8. Усложненные комбинации для развития подвижности локтевого сустава.
9. Усложненные комбинации для развития запястья.
10. Усложненные комбинации для развития гибкости позвоночника: наклоны вперед, в сторону, повороты корпуса наклоны вниз, перегибы назад, круговые движения корпуса (руки на поясе).
11. Усложненные комбинации для развития коленного сустава.

Основная часть урока

1. Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение и вытягивание стоп по VI позиции.
2. Сидя на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп en dehors и en dedans.
3. Сидя на полу: наклоняя корпус вперед, стараться коснуться грудью вытянутых коленей, затем переводя ноги в «шпагат» в сторону, касаясь животом пола и соединив пятки на полу, раскрыть колени в сторону.
4. Лежа на животе: поднимая корпус вперед-наверх, руки в положении «замок» на затылке, поворачивать корпус вправо и влево.
5. Лежа на животе: поднимая голову, корпус, руки и вытянутые по I позиции ноги наверх, фиксировать это положение.
6. Лежа на животе: упражнение «лодочка».
7. Лежа на полу: встав в стойку «березка», развести ноги до поперечного шпагата и согнуть их в коленном суставе.
8. Лежа на спине: наклоняя корпус вперед, стараться коснуться грудью пола, ноги при этом на ширине плеч, руки в III позиции.
9. Лежа на спине: медленное, поочередное затем одновременное поднятие ног на 90° вперед-наверх, и опускание их в исходное положение по I позиции.
10. Лежа на спине: поочередно подтягивая согнутые в коленях ноги к груди и разворачивая их в тазобедренном суставе опускаем на пол, возвращая в исходное положение.
11. Лежа на спине: поочередное сокращение и вытягивание стоп, поднятых на 45°, во II полугодии на 90°, вперед-наверх по I позиции.
12. Лежа на животе: поочередное сокращение и вытягивание стоп, поднятых на 45° назад-наверх по I позиции.
13. Лежа на животе: поднятие корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении, с отведением рук в сторону, затем с переводом их на затылок.

14. Лежа на спине: медленное поочередное, затем одновременное поднятие ног на 90° вверх - назад с последующим раскрытием их в сторону.
15. Лежа на спине: нога вверх-вперед на 90° , поднятие корпуса к рабочей ноге, руки вверх.
16. Лежа на животе: подняв ноги вверх-назад на 30° , руки в «замок» на затылке, упражнение «ножницы».
17. Лежа на животе: разведение ног из I позиции до поперечного шпагата, руки вытянуты вперед.
18. Лежа на спине: встав в стойку «березка»- упражнение «ножницы».
19. Лежа на спине: подняв ноги вверх-вперед на 30° , руки в стороны, упражнение «ножницы».
20. Лежа на спине: махи вперед правой и левой ногой поочередно.
21. Лежа на боку: махи в сторону правой и левой ногой поочередно.
22. Лежа на животе: махи назад правой и левой ногой поочередно.
23. Стоя на четвереньках: махи назад - вверх правой и левой ногой поочередно.
24. Стоя на коленях: перегибы корпуса назад.
25. «Мостик» с помощником.
26. Различные растяжки и шпагаты у станка и на середине зала.

Заключительная часть урока

1. Sautés по I позиции.
2. Прыжки по первой выворотной позиции на месте и с продвижением вперед, назад, вправо и влево.
3. Трюковые упражнения на матах - перевороты вперед-назад через «мостик».
4. Прыжки - по первой I позиции:
 - а) на одной ноге, другая sur le cou-de-pied;
 - б) трамплинные;
 - в) с поворотом на 180° ;
5. Прыжки «Пингвин».
6. Сочетание прыжков с вытянутыми и поджатыми ногами (усложненный вариант).

7.Прыжки «Разножка».

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

Требования к умениям учащихся:

умение правильно и грамотно исполнять элементы данной учебной дисциплины;

умение исполнять учебно-тренировочные комбинации;

умение координировать движения рук, ног, головы, корпуса;

умение ориентироваться в пространстве при исполнении движений;

умение исполнять движения в соответствии с темпоритмом музыки.

Форма контроля:

В конце каждой четверти проводится контрольный урок с выставлением оценки за четверть. В конце 4 четверти выводится итоговая оценка за год.

Техническое оснащение занятий:

1. Магнитофон
2. Видеомагнитофон
3. Телевизор
4. DVD-плеер
5. аудиокассеты и CD- диски
6. DVD-диски

Рекомендуемая литература.

1. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - СПб.: 1996. - 44с.
2. Вихрева, Н.А. - Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. / Н.А. Вихрева. –Москва, 1998.-78с.
3. Кавеева, А. И. Гимнастика в хореографии / А. И. Кавеева.- Казань, 2001.- 59с.
4. Северн, Дж. Школа танцев без станка. Учите вашего ребенка искусству балета на основе новой системы Бориса Князева / Дж. Северн. – Лондон, 1976.- 66с.
5. Федотова, С.Г. Гимнастика / С.Г. Федотова.- Москва, 2003.-6-8 ст.

Дополнительная литература

1. Бахрах, И.И. Дорохов Р. Н. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма. / И.И. Бахрах, Р.Н. Дорохов. – Смоленск, 1975.- 49 с.
2. Властовский, В. Г. Акселерация роста и развития детей. / В. Г Властовский. – Москва, 1976. - 8с.
3. Зуев, Е.И. Волшебная сила растяжки./ Е.И. Зуев. - «Советский спорт» Москва, 1990. – 54с.
4. Лисицкая, Т.С. Художественная гимнастика / Т.С. Лисицкая.- М.:ФиС, 1982.- 56-59 ст.
5. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе. / М.В. Левин.- Москва, 2001. – 23с.
6. Смолевский, В.М. Гимнастика и методика преподавания / В.М. Смолевский.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 336 с.