

Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств № 9» города Курска

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВ
«Хореографическое искусство»

ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Гимнастика»

(срок обучения – 7 лет)

Курск 2016

<p align="center">«Рассмотрено» методическим советом МБОУ ДО ДШИ № 9</p>	<p align="center">«Утверждаю» Директор  И.В. Голубова</p>
<p>Дата <u>23.08.2017</u> Протокол № <u>13</u></p>	<p>Дата <u>23.08.2017</u> Приказ № <u>90</u></p>
<p align="center">«Рассмотрено» педагогическим советом МБОУ ДО ДШИ № 9</p>	
<p>Дата <u>23.08.2017</u> Протокол № <u>90</u></p>	

Разработчик программы: Мурыгина Г.П., преподаватель высшей категории МБОУ ДО ДШИ № 9 г. Курска

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Хореография, как и все виды искусства, имеет огромное влияние на развитие личности: умственное, нравственное, эстетическое. Особенно это влияние важно в детском возрасте, когда наиболее активно идет процесс формирования личности.

Обучающиеся на уроках должны ознакомиться с простейшими движениями общефизической подготовки. Занятия рекомендуется проводить в форме игры («игровой стрейчинг»). Память ребенка в этом возрасте развита достаточно хорошо, особенно легко он запоминает то, что его заинтересовало. Для результативной работы преподаватель должен подбирать движения на образ, свойственные повадкам животным, сказочным героям, которые знакомы и любимы детьми. В этот период важно научить детей слушать музыку, контролировать свои движения, делать их более гармоничными. Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому показ движений преподавателя просто необходим. В конце учебного года учащиеся должны осмысленно воспринимать учебный материал, способный охарактеризовать прослушанный музыкальный материал, исполнять более сложные танцевальные движения без показа преподавателя. Дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

В программу включены движения, способствующие развитию физических данных, корректировка физических недостатков строения тела. Упражнения, входящие в партерный экзерсис способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость.

Разнообразие средств гимнастики позволяет преподавателю более успешно решать задачи гармоничного физического развития, успешно совершенствовать у обучающихся деятельность органов и функциональных систем, использовать гимнастические упражнения в качестве прикладных.

Учебная программа рассчитана на обучение в 1-м и 2-м классе по 7-и летнему сроку образования. Срок реализации предмета 2 года. Основной формой учебной и воспитательной работы в классе является урок, проводимый в форме групповых и мелкогрупповых занятий.

Формой работы с обучающимися является урок в форме групповых занятий продолжительностью 1 академический час. Комплектность групп – в среднем от 10-и до 14-и человек. Периодичность – один раз в неделю.

Цель и задачи учебного предмета.

Цели программы:

- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- изучение комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.

Перед преподавателем-хореографом стоят **задачи:**

- дать учащимся первоначальную хореографическую подготовку для дальнейшего обучения хореографическим дисциплинам;
- выявить и развить физические данные, природные склонности каждого учащегося;
- развить координацию движений;
- развить чувство ритма и эмоциональную отзывчивость на музыкальный материал, танцевальную выразительность;
- воспитать художественный вкус.

Срок реализации учебного предмета, форма проведения учебных занятий. Срок реализации учебного предмета 2 года (1, 2 классы) по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам художественной направленности в области искусств «Хореографическое искусство».

Формой работы с обучающимися является урок в форме групповых занятий.

Описание программно-методического оборудования.

- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий с инструментом;

- костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

- раздевалки и душевые для обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Первый год обучения

В программу первого года обучения включены движения, способствующие развитию физических данных, корректировка физических недостатков строения тела. Упражнения, входящие в партерный экзерсис способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость. Программа первого этапа обучения включает в себя разделы партерного экзерсиса:

- «Балетная осанка»
- «Подъем стопы»
- «Выворотность ног»
- «Гибкость тела»
- «Балетный шаг»

Раздел 1: «Балетная осанка» включает в себя понятия «постановка корпуса, ног, рук и головы». Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Поэтому в данном разделе большое внимание уделяется упражнениям в партерном экзерсисе на развитие мышц живота и спины: сидя на полу с согнутыми и вытянутыми ногами, стоя на коленях и упражнения, лежа на животе, что и является методом формирования балетной осанки.

Раздел 2: «Подъем стопы». Упражнения, сидя и лежа на полу, растягивают ахиллово сухожилие, помогают вытянутости коленного сустава и стопы; развитие подъема, выворотного положения и подвижности стопы.

Раздел 3: «Выворотность ног»

Выворотное положение ног определяется строением тазобедренного сустава, связки коленного сустава (выворотность в голени) и в стопе.

Раздел 4: «Гибкость тела» показатель пластичности тела, способствует грамотному исполнению движений, созданию сценического образа. Рекомендации преподавателям начинать работу с прогибания корпуса назад, лежа на животе, т.к. гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а так же икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Раздел 5: «Балетный шаг»

Развитие танцевального шага неотъемлемая часть любого урока хореографии. Ниже приведены упражнения в положении сидя и лежа на полу, которые развивают танцевальный шаг, выворотность и силы ног, амплитуду движения.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную, основную, и заключительную часть. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

Важным является наличие музыкального сопровождения для исполнения всех элементов. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность у обучающихся.

I. Подготовительная часть урока:

1. Упражнение для улучшения гибкости шеи, для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов: поворот и наклоны головы «Незнайка!».
2. Упражнения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие эластичности мышц кисти: круговые движения рук: кистью «Ежик», локтем, всей рукой «Мельница».
3. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника: наклоны корпуса: вперед, назад, вправо, влево и т.д. «Кто здесь?».
4. Упражнение для улучшения подвижности коленных суставов: медленное приседание с руками за головой (локти в открытом положении) «Бабочка».

II. Партерный экзерсис:

Упражнения, сидя на полу:

1. исходное положение (постановка и разворот плечевого пояса) с согнутыми коленями «Стульчик».
2. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, максимальная работа стоп ног (развитие выворотности стоп): сгибание и вытягивание стоп «Иголочка и утюжок».
3. Упражнение на растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника: сгибание корпуса вперед.
4. Упражнения для развития тазобедренного и коленного суставов: выворотный разворот ног «Бабочка».

Упражнения, лежа на животе:

1. Упражнения для развития тазобедренного и коленного суставов: «Плоская лягушка».
2. Упражнение для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, улучшение гибкости позвоночника и исправления осанки:
 - исходное положение (стопы развернуты по I выворотной позиции) «Дельфин»;
 - прогибание корпуса назад на вытянутых руках «Кошечка»;
 - прогибание корпуса назад с одновременным поднятием рук и ног в вытянутом положении «Рыбка»;
 - «Корзиночка»;
 - «Лягушка».
3. Упражнения для развития брюшного пояса, пресс.
4. Развитие танцевального шага.

III. Заключительная часть урока:

1. Танцевальные комбинации на координацию движений.
2. Танцевальный шаг.
3. Шаги на пятках.
4. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.
5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колени, на месте и в продвижении.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, т.е. упражнения следуют друг за другом с учетом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

Необходимо отметить, что грамотное и выразительное исполнение результат систематической работы, связанной гармоничным проучиванием упражнениями от простых до сложных, а также совокупность всех разделов, всех знаний ребенка, полученных за учебный год.

Второй год обучения

В программу первого года обучения включены комплексы дыхательной гимнастики, упражнения для развития мышечно-суставного чувства, упражнения игрового стретчинга,

упражнения с применением предметов. Главной целью второго курса является укрепление здоровья детей, гармоничного развития, физического и творческого начала.

Тема 1. Дыхательная гимнастика.

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема 2. Упражнения на развитие мышечно-суставного чувства:

1. Упражнения на развитие мышечно-суставного чувства
2. Упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом;
3. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки:
4. Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.
5. Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».
6. Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема 3. Упражнения игрового стретчинга:

1. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища: «маятник», «морская звезда», «лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», «неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

2. Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».
3. Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты»
4. Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».
5. Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».
6. Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.
7. Комплекс «Лебединая шея».
8. Комплекс «Доброе утро»: поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.
9. Комплекс «Здоровье позвоночника»: поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

Тема 4. Упражнения с применением предметов.

1. Комплексы упражнений в различных исходных положениях, в движении, игрового характера.
2. Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Требования к уровню подготовки обучающихся

По окончании данного курса обучающийся должен обладать следующими знаниями и умениями:

- 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.

Уровень знаний и умений, приобретенный обучающимися проверяется путем проведения контрольных уроков, зачетов, а так же посредством участия обучающихся в творческих мероприятиях, на которых проверяются как знания, умения и навыки, полученные обучающимися, так и воспитательные результаты: уровень творческой индивидуальной и коллективной деятельности, трудолюбие, достигнутое в процессе прохождения программы.

Формы и методы текущего контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Каждый из видов контроля успеваемости учащихся имеет свои цели, задачи и формы.

Оценки качества знаний по «Вокалу» охватывают все виды контроля:

- *текущий контроль успеваемости;*
- *промежуточная аттестация учащихся;*
- *итоговая аттестация учащихся.*

Цель промежуточной аттестации - определение уровня подготовки учащегося на определенном этапе обучения по конкретно пройденному материалу.

Вид контроля	Задачи	Формы
Текущий контроль	- Поддержание учебной дисциплины, - выявление отношения учащегося к изучаемому предмету; - повышение уровня освоения текущего учебного материала. Текущий контроль осуществляется преподавателем по предмету	Контрольные уроки, прослушивания, просмотры
Промежуточная аттестация	Проводится регулярно (периодичностью не более чем через два, три урока) в рамках расписания занятий и предлагает использование различной системы оценок. Результаты текущего контроля учитываются при выставлении четвертных, полугодовых, годовых оценок.	Подготовка к конкурсам концертам, зачеты, показ номеров
Итоговая аттестация	Определение успешности развития учащегося и усвоения им программы на определенном этапе обучения определяет уровень и качество освоения программы учебного предмета.	Экзамен (проводится в выпускных классах - 7 (8))

Формой вводного контроля является проверка индивидуальных данных ребенка при поступлении. Основной формой текущего контроля является анализ работы и наблюдение, опрос, оценка на уроке за выполненное задание и работу на занятии (не менее 3-х оценок за четверть). Формой промежуточного контроля является контрольный урок, который проводится в конце каждого полугодия.

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.

Методическое обеспечение учебного процесса

Основные методы и приемы, используемые на занятиях по гимнастике:

Организация занятий по гимнастике обеспечивается рядом методических приемов:

- метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом.
- музыкальное сопровождение как методический прием. Педагог своими пояснениями должен помочь обучающимся приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц;

- метод наглядности. Этот метод включает в себя зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ приемов, движений, картинок и др.);

- словесный метод включает в себя указания, инструктаж, описания, объяснения, пояснения, сравнения, обсуждения и оценку. Он широко применяется в процессе занятий как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами;

- игровой метод. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для обучающихся такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся.

Программа предполагает реализацию следующих принципов:

- принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка степени сложности заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путем физических и психических усилий занимающегося. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий. Практически это достигается правильным распределением материала на занятиях. В связи с этим следует отметить целесообразность исполнения подготовительных, подводящих упражнений для усвоения многих двигательных навыков.

Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка. У каждого имеются своеобразные функциональные возможности, поэтому по-разному протекает процесс усвоения движений, организм различно реагирует на физическую нагрузку;

- принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам;

- принцип систематичности. Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий. Обучающийся должен знать, что каждое занятие обязательно. В процессе занятий у него должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно и доводить до конца. Систематические занятия, дисциплинируют обучающегося, приучают его к методичной и регулярной работе;

- принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение обучающегося к своим действиям. Для успешного достижения цели обучающемуся необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнить и почему именно так, а не иначе;

- принцип повторяемости материала. Хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие – то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше;

- принцип наглядности понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих обучающегося с окружающей действительностью. При разучивании новых движений наглядность – это безукоризненный практический показ движений педагогом. Но если в начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, то в заключительной части эта роль переходит к двигательному. Кроме того, большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Список литературы

1. Г.Франио, И.Лифиц. Методическое пособие по ритмике. – М., 1987.
2. Л.Ярмолович. Классический танец.
3. Методическое пособие по приему в хореографическое училище (сост. С.С.Халфина, М.Ф.Иваницкий. – М., 1999.
4. Т.Барышникова. Азбука хореографии. – М., 1999.
5. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств. Гимнастика. Министерство культуры Российской Федерации научно-методический центр по художественному образованию. – М., 2003.
- 6.Н.А. Вихрева. Экзерсис на полу.- М., 2004.
7. Т.И. Васильева. Тем кто хочет учиться балету.- М., 1994