

5.3. ПРОГРАММА
по учебному предмету
ПО.01.УП.03. «Гимнастика»

Предметная область ПО.01. Исполнительская подготовка

Срок реализации программы – 4 года

Составитель: Шеянова Виктория Владимировна.
преподаватель «Детской школы искусств №8». 2019год

Структура программы:

Пояснительная записка.....	
Срок реализации программы.....	
Режим учебных занятий (количество часов в неделю и в год).....	
Учебно-тематический план.....	
Содержание курса.....	
Формы и методы контроля успеваемости.....	
Прогнозируемый результат реализации программы.....	
Годовые и зачетно-экзаменационные требования.....	
Пояснения к годовым требованиям.....	
Требования к уровню подготовки выпускников.....	
Методические рекомендации (методы, форма работы.....	
Воспитательная программа.....	
Условия реализации программы.....	
Список литературы.....	

Пояснительная записка

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.

Дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, некоторые не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятий хореографией.

В связи с этим часть урока состоит из специальных гимнастических упражнений, которые отвечают задачам хореографического обучения и позволяют ускорить развитие профессиональных данных детей.

Цель программы - преобразить личность ребенка, его внутренний духовный мир и внешний облик.

Задачи программы: физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие ребенка.

Главная задача педагога – создать условия для вовлечения ученика в процесс активного труда и развития у него разносторонних качеств, в том числе и профессиональных данных.

Практические задачи:

1. Приобретение знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
2. Формирование осанки.
3. Корректировка физических недостатков строения тела.
4. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Развитие мышечного аппарата и профессиональных данных.
6. Воспитание психологических качеств личности.

7. Развитие танцевально-ритмической координации.

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

Срок реализации программы

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от 7 лет, составляет 4 года

Режим учебных занятий (количество часов в неделю и в год)

Форма и режим занятий: основной формой является групповой урок, занятие проводится с учащимися 1 раз в неделю по 45 минут .

Кол-во часов	
В неделю	1
В год	34

Учебно- тематический план

№ п/п	Тема	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Упражнения для стоп	4	4	4	4
2	Упражнения на выворотность	5	5	5	5
3	Упражнения на гибкость вперед	5	5	5	5
4	Упражнения на гибкость назад	5	5	5	5
5	Упражнения на развитие шага	5	5	5	5
6	Прыжки	4	4	4	4
7	Акробатические упражнения	6	6	6	6
	Итого:	34	34	34	34

Содержание курса

1 год обучения

Упражнения для стоп

- Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
- Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы

мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.

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.

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. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

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. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

Силовые упражнения для мышц спины

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
4. "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.

Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции вперед.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
4. 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.

Прыжки

1. Temps sauté по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу

4 . "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами

Акробатические упражнения

Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

- Упоры (присев, лёжа, согнувшись)

- Группировка, перекаты в группировке

- Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

- Кувырок вперед (назад)

- «мост» из положения, лёжа на спине, «шпагаты» и складки.

2 год обучения

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:

3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

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. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

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 I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. 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.
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.

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.

Силовые упражнения для мышц живота

1. "Уголок" из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
4. 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.

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
5. 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.
6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

Прыжки

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

Акробатические упражнения

1. «Мостик»
2. «Колесо»
3. Кувырок вперед в полушпагат
4. «Ласточка» и затяжки ног на одной ноге (Равновесие)
5. «Улитка»
6. «Лебедь»
7. «Кольцо» стоя

3-й год обучения.

Упражнения для стоп

- ходьба на полупальцах с высоким подниманием бедер (по прямой, по кругу, спиной, левым и правым боком);
- положение на спине: позвоночник всеми точками касается пола; - сокращение и вытягивание стопы по VI позиции;
- разворачивание стоп по I позиции, лежа на животе так, чтобы пятки в I позиции находились на полу;
- стопы работают «велосипедным» принципом: одна стопа сокращена, другая вытянута;
- поднятие пяток с пола (развитие выносливости и подтянутости колен);
- battements tendus по I позиции на полу вперед, в сторону, назад, лежа на животе;
- demi rond de jambe, лежа на полу, на спине, на животе на «45»;
- положение sur le code pied u passe (так, чтобы колено в этом положении касалось пола);

Упражнения на выворотность.

- шпагат вперед с прямыми бедрами;
- заноски лежа на спине, ноги подняты на «25»;
- трамплинные прыжки;
- лежа на спине, поднять корпус на «45» и держать его в течение 30 секунд – так 10 раз;
- battements tendus по I позиции на полу, по 8 раз в каждую сторону;
- rond de jambe parter на «90»;

Упражнения на гибкость вперед.

Развитие гибкости назад.

- «Кольцо»
- лежа на животе, ноги соединить с головой;
- «Корзиночка»

- поднять корпус руками, достать стену и стоять;
- стойка для поясницы
- лежа на животе с вытянутыми ногами и стопами, поднять корпус перпендикулярно пола, руки в III позиции.

Силовые упражнения для мышц живота.

- Лежа на животе подъем ног.
- Одновременные подъемы рук и ног
- сидя в отклоне, ноги согнуты.руками поочередно задеваем пятки.
- стоя в планке, сохраняя прямую спину ,бег.

Упражнения на развитие шага

- Повороты на одной ноге .вторая на passé
- Вращения на 1 ноге ,вторая или вперед или в сторону
- Поворот в attitude

Прыжки

- Jete
- «Щучка»
- Assamble
- Подбивные

Акробатические элементы

- Упор стоя
- Упор лежа
- Стойка на лопатках
- Стойка на груди и предплечьях
- «Скорпион»
- «Свечка»

4-й год обучения.

Упражнения для стоп.

- сидя на подъемах ,подъем колен от пола
- «собака» на подъемах
- «мост»на подъемах
- reieve с выходом на подъемы

Упражнение на выворотность.

- Опуститься на колени, взять в правую руку правую стопу и попытаться максимально близко притянуть ее к спине;
- Сделать положение выпада — одна нога согнута в колене, вторая отведена назад и составляет параллель с полом. Резким скачком поменять положение ног, при этом не переводя усилие на спину, а работать именно ногами;

- Сесть на пол, одна нога согнута в колене, вторая – прямая. Ухватить стопу прямой ноги руками и опустить тело на эту ногу с максимальной возможностью. Носок тянуть на себя;
- Закрепить у стоп утяжелители, одной ногой встать на небольшую возвышенность. Подниматься на носок и спускаться на пятку той ноги, что стоит на возвышении.
- Упражнение «Паук» — из положения сидя и со слегка согнутыми коленями нужно обхватить пальцы стопы (продев руку под коленом). Носок тянется на себя, пятка вперед – нужно постараться выпрямить ногу.
- Упражнение «Первая позиция» — лежа на животе ноги складываются в 1 позицию, максимально приживая все ребро стопы к полу.

Упражнения на развитие гибкости.

- Наклоны в разные стороны
- Перегиб назад стоя на коленях, касаясь пола
- Лежа на животе махи назад поочередно обеими ногами.
- Мост на 1 руку
- Мост с поднятой ногой
- Переворот назад
- Переворот вперед

Упражнение на развитие шага.

- Grand bettement вперед в продвижении; в сторону в продвижении и назад.
- Пистолетик на 90 гр
- Fnette нога не ниже 90 гр
- Затяжка вперед и в сторону
- Поднятие ноги силой прямой ногой и через колено ,руки в стороне.

Прыжки.

- Jete anturnant;
- Schesse, разгон и jete в развороте боком;
- Скачок выполняется толчком одной ноги со сгибанием другой. Рекомендуемая последовательность освоения скачка.
- Прыжок со сменой ног впереди.
- Закрытый прыжок выполняется шагом ноги вперед или назад с прыжком на ней. Другая нога в момент прыжка сгибается вперед, руки поднимаются вперед ладонями книзу, голова опущена.
- Открытый прыжок выполняется шагом ноги вперед с прыжком на ней и одновременным отведением другой ноги назад. Слегка прогнуться в грудной части позвоночника, смотреть перед собой.

Акробатические упражнения.

- Стойка на голове.
- Кувырок вперед через стойку на руках.
- Кувырок назад с помощью в парах.
- Кувырок вперед держась за колени в парах.
- Простейшие поддержки в парах (Лежа ,стоя)

Формы и методы контроля успеваемости.

Цели, виды, форма, содержание оценка качества реализации программы "Основы классического танца" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов. •• Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Требования к содержанию итоговой аттестации учащихся определяются образовательной организацией. По итогам аттестации выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Прогнозируемый результат реализации программы

У учащихся сформированы навыки правильной осанки, координационные способности. Укреплен мышечный корсет и мышечно-связочный аппарат стоп. Учащиеся владеют навыками правильного самоконтроля и саморегуляции. Хорошо развито образное мышление; приобретены знания о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения. Выработано умение выполнять правила общественного порядка, принятые в обществе нормы отношения к окружающим людям; об ответственности за поступки, за здоровье.

Годовые и зачетно-экзаменационные требования.

В конце первого года обучения учащиеся должны овладеть:
-элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания;

- первоначальными навыками координации движений;
- ориентировкой в пространстве

В конце второго года обучения учащиеся должны овладеть:

- приемами правильного дыхания;
- гибкостью корпуса;
- мышечной силой и выворотностью ног;
- правильной осанкой, равновесием, координацией движения.

Пояснения к годовым требованиям

Для успешного развития учащихся очень важным условием является соблюдения принципа постепенного усложнения материала от класса к классу. При этом необходимо помнить, что требовать с ребенка можно только то, что ему доступно. Поэтому конкретные рекомендации по классам корректируются в соответствии с возможностями учащихся, как в сторону завышения трудности, так и в сторону занижения.

Требования к уровню подготовки выпускников

После окончания 1 года обучения ,ученики переводятся в основной класс детской школы искусств без вступительных испытаний.

Методические рекомендации (методы, форма работы)

Методы и приемы:

Занятие проводится в группе от 5 -15 человек.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. Части могут отличаться количеством упражнений, амплитудой и темпом исполнения. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

Принципы проведения занятий:

1.Безопасность. Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие. Учитывают индивидуальные возможности детей.

3.Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия. Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Воспитательная работа

Детские школы искусств играют незаменимую роль в воспитании гармонично развитого, творчески активного человека. Система дополнительного образования направлена на обучение, развитие, воспитания полноценной творческой личности. ДМШ и ДШИ формируют полноценный облик танцора: расширяют кругозор, художественный вкус, интеллект, приобщают к общечеловеческим ценностям. Развивают мотивацию ребенка к познанию, творчеству. Занятия в школе заполняют свободное время детей, помогают организовать досуг, играют существенную роль в профилактике правонарушений.

Данная программа имеет социальную направленность.

Цель программы:

- систематизировать воспитательную и социально-направленную деятельность с родителями учащихся школы;
- повысить интерес родителей к занятиям детей хореографией;
- создать наиболее благоприятные условия для успешного обучения детей;
- повысить общий культурный уровень родителей учащихся.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить родителей с основными направлениями обучения детей;
- ознакомить с учебными программами и планами занятий;
- создать представление о методах и формах работы учреждения.

Развивающие:

- приобщить родителей к различным видам и формам работы школы;
- приобщить родителей к миру хореографического искусства;

Воспитательные:

- сформировать художественный вкус;
- сформировать интерес к занятиям;
- сформировать общие цели, интересы, занятия в семье.

Работа с родителями проходит в форме индивидуальной беседы, проведения родительских собраний с концертами класса, совместных тематических классных часов, организацией просмотра филармонических концертов, конкурсов, тематических лекций-концертов. Работа проводится системно, постоянно, в течение всего учебного года.

Условия реализации программы

- Хореографический зеркальный класс с тренировочными станками;
- Музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- Специальная форма и обувь для занятий;

Список литературы.

1. Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. [Текст] / Е.А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2003.
2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов. [Текст]/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2006.
3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре, М. Дрофа, 2007 г.
4. Руденко, А.А. Оздоровительная программа: «Рессорная функция стопы, буферная функция позвоночника» [Текст]/ А.А. Руденко. – Новосибирск, 1997.
5. Степанов, П.В., Сизяев, С.В., Сафронов, Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст] / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с.
6. Шаталова, Н. Оздоровительная программа [Текст]/ Н.Шаталова. – Москва, 1999.