



## **Информационная карта образовательной программы**

1. Автор программы – Пахомова Маргарита Викторовна.
2. Образование – среднее специальное.
3. Должность – преподаватель хореографических дисциплин.
4. По данной программе работает с 2016 года.

## **Классификация образовательной программы**

1. По типу – модифицированная (адаптационная).
2. По цели – формирование знаний и навыков двигательной активности, развивающую гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений.
3. По виду деятельности – хореографическое образование.
4. По возрасту детей – 7-14 лет.
5. По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная.
6. По форме реализации – классно- урочная.
7. Срок реализации программы – 7 лет.
8. Итоговый документ – свидетельство об окончании хореографического отделения Музыкальной школы.

## Пояснительная записка

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Для развития данных качеств у учащихся, в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учащихся к успешному освоению движений классического танца.

Предмет «Гимнастика» – это комплекс обще-развивающих упражнений, различных по своему характеру, которые в обязательном порядке выполняются под ритмичную музыку в различном темпе с многократным повторением движений без длительных пауз, поточным способом с танцевальными переходами от одних упражнений к другим.

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 «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.

### **Цель программы:**

- ✓ Обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту.
- ✓ Развитие координации движений способствующая успешному освоению технически сложных движений.

### **Задачи программы:**

- ✓ 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.

## **Организационно - педагогические основы**

Курс предмета «Гимнастика» рассчитан на 7 лет по 1,5 академическому часу в неделю, возраст учащихся от 7-14 лет.

Класс	Учебный час	Количество занятий в неделю	Количество часов за учебный год
1 класс	1,5 академических часа	1 раз	51
2 класс	1,5 академических часа	1 раз	51
3 класс	1,5 академических часа	1 раз	51
4 класс	1,5 академических часа	1 раз	51
5 класс	1,5 академических часа	1 раз	51
6 класс	1,5 академических часа	1 раз	51
7 класс	1,5 академических часа	1 раз	51

Предмет «Гимнастика» способствуют укреплению здоровья, формированию правильной осанки, красивой походки, развивают ритмичность и координации движений. Одним из наиболее важных компонентов процесса обучения является здоровье - сберегающий фактор. В процессе занятий у детей развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы организма, развивается выносливость. Учитывая физиологические особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста, на занятиях «Гимнастика» необходимо:

- ✓ подбирать музыкальные произведения, пользующиеся популярностью среди школьников;
- ✓ применять танцевальные средства: элементы джазовых и современных танцев;

- ✓ давать упражнения на преимущественное развитие такта физических качеств, как сила, ловкость, а также включать и танцевальные элементы;
- ✓ включать в занятия сложно-координированные упражнения и использовать импровизацию;
- ✓ комплекс ритмической гимнастики должен оказывать влияние на повышение работоспособности занимающихся.

## **Учебно - тематический план**

### **1-2 классы.**

**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.

#### **Упражнения для стоп:**

- ✓ Шаги (на всей стопе, 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.

#### **Упражнения на выворотность:**

- ✓ Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I .
- ✓ " Лягушка" (сидя, лежа на спине, лежа на животе).

#### **Упражнения на гибкость вперед:**

- ✓ "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
- ✓ "Складочка" по I позиции (сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны).

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

#### **Развитие гибкости назад:**

- ✓ Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз «поза сфинкса».
- ✓ Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
- ✓ "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
- ✓ 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:**

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

#### **Силовые упражнения для мышц спины:**

- ✓ "Самолет". (Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища)
- ✓ "Лодочка". (Перекаты на животе вперед и обратно)
- ✓ Отжимание от пола
- ✓ "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:**

- ✓ Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции вперед.
- ✓ Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.
- ✓ 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.
- ✓ Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

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

- ✓ Temps sauté по VI позиции.
- ✓ Подскоки на месте и с продвижением.
- ✓ На месте перескоки с ноги на ногу
- ✓ "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
- ✓ Прыжки с поджатыми ногами

#### **3-7 классы.**

**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.

#### **Упражнения для стоп:**

- ✓ Releve на полупальцах в VI позиции (на середине, с одновременным подъемом колена).
- ✓ Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

#### **Упражнения на выворотность:**

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

#### **Упражнения на гибкость вперед:**

- ✓ Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

- ✓ Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
- ✓ 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.
- ✓ 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.

#### **Развитие гибкости назад:**

- ✓ "Кораблик". (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").
- ✓ "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").
- ✓ Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

#### **Силовые упражнения для мышц живота:**

- ✓ "Свечка" из положения лежа.
- ✓ «Березка» (Стойка на лопатках)
- ✓ 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:**

- ✓ Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
- ✓ Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
- ✓ Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
- ✓ Стоя в I 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 I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

#### **Упражнения на развитие шага:**

- ✓ Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.

- ✓ Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях.
- ✓ 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.
- ✓ Сидя на полу с ногами по I 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.
- ✓ Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее. (правой рукой; левой рукой).

## **Требования к результатам обучения**

Занятия «Гимнастикой» у детей с 1-7 класс (7-14 лет) проходят регулярно 1 раз в неделю по 1,5 академическому часу, по окончании четверти учебного года проходит контрольный урок (работа учащихся на оценку).

Предмет «Гимнастика» отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику.

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- ✓ 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 в пространстве;
- ✓ владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- ✓ навыки координаций движений.

## Формы отслеживания результатов обучения

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости обучающегося **в конце четверти**. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться **контрольные уроки**.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

По итогам контрольного урока выставляется оценка по пятибалльной шкале:

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.

## **Информационное обеспечение**

- ✓ Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
- ✓ Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
- ✓ Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
- ✓ Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
- ✓ Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
- ✓ Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
- ✓ Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
- ✓ Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
- ✓ Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004