МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ имени М.А. Балакирева» города Смоленска

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ГИМНАСТИКА

хореографическое творчество

название предмета

2021 г.

«ОДОБРЕНА»
Методическим советом
МБУДО ДШИ им. М.А. Балакирева
г. Смоленска
«01» сентября 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом директор
МБУДО ДШИ им. М.А. Балакирева
г. Смоленска
«01» сентября 2021 г. № 146/1-ОД

Программа учебного предмета разработана на основе Федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области музыкального искусства (далее ФГТ) «ХОРОЕГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

Организация-разработчик: МБУДО «Детская школа искусств им. М.А. Балакирева» г. Смоленска

Разработчик:

Рожкова А.А., преподаватель

(ф.и.о., должность)

М.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ГИМНАСТИКА

название предмета

1. Область применения программы:

- программа учебного предмета является частью дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства в соответствии с ФГТ по программе «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО» со сроком освоения 5, 6 лет;

Программа учебного предмета может быть использована в реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детская школа искусств им. М.А. Балакирева» г. Смоленска при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Место предмета в структуре дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства: ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО.

2. Цели и задачи предмета, требования к результатам освоения предмета:

Целями предмета являются:

- создание условий для воспитания исполнительской культуры и развития профессиональных данных учащихся через подготовку детей к комплексу хореографических дисциплин;
- преобразование личности ребенка, его внутреннего мира и внешнего облика.

Задачами предмета являются:

- физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие ребенка;
- формирование осанки;
- корректировка физических недостатков строения тела;

- тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем;
- развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных;
- воспитание психологических качеств личности
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

В результате освоения предмета обучающийся должен знать:

- анатомическое строения тела;
- приемы правильного дыхания;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

В результате освоения предмета обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- сознательно управлять своим телом;
- распределять движения во времени и пространстве;
- владеть комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- иметь навыки координации движений.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета:
максимальной учебной нагрузки обучающегося **66** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки **33** часов;
самостоятельной работы обучающегося **33** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Объем учебного предмета и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**66**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**33**
в том числе:	
практические занятия	**32**
контрольные уроки, зачеты, академические концерты, технические зачеты, контрольные работы, прослушивания и др.	**1**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**33**
в том числе:	
итоговая аттестация в форме выпускных экзаменов	-

Тематический план и содержание учебного предмета
«Гимнастика»

Название темы	Содержание учебного материала, виды практической работы, самостоятельная работа	Количество часов
Тема 1. Вводное занятие. Начальный этап обучения. Лекция «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья ». Ассоциативные, подвижные игры: «В мире животных», «Зайцы и лисы», «Подводный мир океана»- выявление физических недостатков и профессиональных данных учащихся.	Содержание учебного материала	**3**
	Знакомство детей с классом хореографии. Беседа-лекция о пользе физических упражнений, утренней гигиенической зарядке, о водных и воздушных процедурах закаливания. Определение через подвижные игры разные физические качества: гибкость, ловкость, силу, выносливость, смекалку, координацию, а также эмоциональную включенность и танцевальную пластичность как неотъемлемую часть профессиональный данных поступающих. Практические тест-задания: разновидности шагов, бега, приседаний и прыжков на месте, в движении, в сочетании с хлопками и ритмическими комбинациями.	
	Практические занятия	**3**
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся	**3**
Тема 2. Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомического строения тела и приемов правильного дыхания. Развитие сознательного управления своим телом.	Содержание учебного материала	**3**
	Дать общее представление об анатомическом строении тела человека, с использованием игр на внимание: «Носик-ушки-пяточки». Пальчиковая гимнастика для верхних и нижних конечностей «Пальчики-затылочки». Строение позвоночника как основы постановки корпуса и выработки правильной осанки: «Кошечки-собачки» кифозы и лордозы позвоночника (вогнутости и выпуклости). Техника правильного дыхания: понятие «вдох-выдох» через игру «Затуши свечу», «Ветер-ветерок» - сочетание движения с дыханием как чередование напряжения и расслабления. И.П.—стоя на коленях, изобразить	

	деревья, на выдохе – отклониться назад как будто ветер наклоняет дерево, на вдохе и.п. Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции. Лежа на спине: медленный подъем ног на 45, опускание вытянутых ног отдельно каждой, затем двух вместе по первой прямой позиции. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры; подъем ног назад поочередно, двух ног в положении «лодочка», затем раскачивание с включением корпуса и рук. Подводящие и разминочные упражнения: подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед , назад, в стороны.	
	Практические занятия	**3**
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся	**3**
Тема 3. Овладение первоначальными навыками координации движения. Освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве.	Содержание учебного материала	**3**
	Подводящие и разминочные упражнения: медленное поднимание рук вперед-вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону, перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы у щиколотки, затем у колена, комбинирование различных видов шагов и бега. Сидя на полу: поочередно, затем одновременно сокращение стоп в выворотном положении (круговые движения стопами). Лежа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45 и 90 с опусканием в и.п.; резкие броски ног в выворотном положении вперед и в сторону на 45 и 90. Короткие комбинации на подскоках по линии и по кругу. Прыжки с хлопками. Резкий подъем рук вперед-вверх,	

	в сторону-вверх с одновременным подъемом на полупальцы.	
	Практические занятия	3
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся	3
Тема 4. Развитие двигательных функций ног в выворотном положении. Расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса.	Содержание учебного материала	3
	Подводящие и разминочные упражнения: -мелкий бег на полупальцах, выбрасывание -вытянутых ног вперед и назад на 45 – на месте и с продвижением вперед и назад. Медленное кругообразное движение рук: вперед, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъемом на полупальцы и опусканием в и.п. Сидя на полу: «складочка» на прямые ноги вытянутые вперед, в стороны в поперечный шпагат; наклон корпуса вперед в положении «лягушка», прямой шпагат с правой и левой ноги. Лежа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45 и 90 с опусканием в и.п.; резкие броски ног в выворотном положении вперед и в сторону на 45 и 90, «кольцо», «качалка» с положением рук на затылке. «Мостик» из положения лежа на спине. «Мостик» с помощником.	
	Практические занятия	3
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся	3
Тема 5. Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа исполняемых	Содержание учебного материала	3
	Подводящие и разминочные упражнения: бытовой, танцевальный шаг с носка, бег с отбрасыванием ног вперед и назад, согнутых в коленях и прямых, на месте и в продвижении. Прыжки по первой прямой позиции на месте и в продвижении вперед-назад, вправо-влево, «трамплинный» прыжок, «поджатые», «разножка». Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.	

движений.	Лежа на спине: медленный подъем ног на 45, опускание вытянутых ног отдельно каждой, затем двух вместе по первой прямой позиции. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры; подъем ног назад поочередно, двух ног в положении «лодочка», затем раскачивание, увеличивая количество повторов в упражнениях и ускоряя темп исполняемых движений Лежа на спине: поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45 и 90 с опусканием в и.п.; резкие броски ног в выворотном положении вперед и в сторону на 45 и 90. увеличивая количество повторов в упражнении и ускоряя темп исполняемых движений.	
	Практические занятия	**3**
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся	**3**
Тема 6. Расширение комплекса упражнений на развитие шага и прыжка. Развитие дыхания, силы и выносливости за счет увеличения количества исполняемого движения.	Содержание учебного материала	**3**
	Подводящие и разминочные упражнения: комбинирование различных видов шагов с бегом и различных видов бега с подскоками и галопами. Повторение ранее пройденных движений лежа на полу и стоя с убыстрением темпа исполнения, удлинением комбинаций движений, увеличением количества отрабатываемого в упражнении движения. Упражнения с различными предметами: передача, ловля, броски (шары, платочки, корзиночки, зонтики). Различные растяжки: балетная гимнастика у станка, тренажная гимнастика в парах, с использованием дополнительных приспособлений для шпагатов. Небольшие танцевально-гимнастические этюды, составленные из пройденных движений. Различные вариации «пор-де-бра» на восстановление дыхания.	
	Практические занятия	**3**
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся	**3**

Тема 7. Развитие ловкости и танцевально-ритмической координации в движении. Выработка умения распределять движение во времени и пространстве. Освоение приемов вращений.	Содержание учебного материала	3
	Подводящие и разминочные упражнения: бытовой, танцевальный шаг с носка, мелкий бег на полупальцах, выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 – на месте и с продвижением вперед и назад. Совершенствование ранее пройденных движений лежа на полу и стоя с убыстрением темпа исполнения, удлинением комбинаций движений, увеличением количества отрабатываемого в упражнении движения. Наклоны корпуса: вперед, назад, вправо, влево, круговые движения. Переворот через голову – «кувырок». Поворот на одной ноге 360*. Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока. Небольшие танцевально-гимнастические этюды, составленные из пройденных движений с различными предметами: шары, платочки, корзиночки, зонтики.	
	Практические занятия	3
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся	3
Тема 8. Расширение комплекса упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	6
	Лекция – практикум о простейших приемах массажа ног, рук и спины как средство восстановления работо-способности организма в период переутомления в процессе физической нагрузки. Расширение вариативности ранее пройденных комплексов упражнений лежа на полу и стоя с убыстрением темпа исполнения, удлинением комбинаций движений, увеличением количества отрабатываемого в упражнении движения. Варианты круговых движений для верхнего плечевого пояса и нижних конечностей. «Движение - залог здорового образа жизни» - подвижные игры на тему различных видов спорта: «Танцевальный волейбол», «Синхронное плавание», «Футбол в балетках». Загадки о летних и зимних видах спорта.	
	Практические занятия	6

	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся	3
Тема 9. Закрепление комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса и навыков координации движений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений и элементов акробатики.	Содержание учебного материала	5
	Беседа о соблюдении мер безопасности и профилактике травматизма на уроках по гимнастике. Введение понятия «страховка», «группировка» на примере разучивания переворота на руках «колесо». Комбинации акробатических элементов: «кувырок» в шпагат с выходом в колесо, серия «кувырков» вперед и назад с чередованием, выход из «мостика» в поперечный шпагат, сочетание «березка», шпагат, «лягушка», «кольцо» вперед и в обратном направлении. Разновидности прыжков: (по 32 подряд) по первой прямой и выворотной позиции, на одной ноге с чередованием, трамплинные с «поджатыми», с поворотом на 180* , 360*.	
	Практические занятия	5
	Контрольные работы	1
	Самостоятельная работа обучающихся	9

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

- реализация программы предмета требует наличия хореографического зала площадью 40 кв. м;
- оборудование хореографического зала: деревянный пол, балетные станки, зеркала, гимнастические маты, скакалки, гимнастические коврики, мячи, палки,
- технические средства: музыкальный центр с различными видами электронной записи, фортепиано.

Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий:

1. Артепалихина Л.А. Методика обучения танцевальным упражнениям. - Киров: 1998.-265 с.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. -М.: Айрис-Пресс., 2001.- 272 с.
3. Бахрах И.И., Дорохов И.Н. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма.- Смоленск: Медицина, 1975. 152 с.
4. Брыкин А. Т., Смолевский В. М. Гимнастика. – М.: ФИС, 1985. – 368с.
5. Горшкова Е.В. Учимся танцевать . Путь к творчеству. -М.: 1993.- 204 с.

6. Гривикас В. Н. Искусство танца.- Авт. дис. канд. искусствоведения,- М.: 1967.- 24 с.
7. Егорова Э.Н. Эстетические аспекты становления хореографического восприятия. /Авт.дис. канд. искусств.: М., 1996.-24с.
8. Дубник И.О. Специфика художественной образности в хореографическом искусстве. Авт. канд. дис. искусствовед.- М.: 1984.
9. Еремеев А.Ф. Границы искусства.- М.: Искусство, 1987.-319 с.
10. Колтановский А.П. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий,- М.: Изд. ВЦСПС, 1984,-186с.
11. Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения.- М.: Изд. Динамо, 1984.-224с.
12. Комарова Т. С. Дети в мире творчества.- М.: Мнемозина, 1995.- 160 с.
13. Комарова Т.С. Детское художественное творчество.- М.: Акад. изд-во МЭГУ, 1996.-178 с.
14. Колтановский А.П. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий,- М.: Изд. ВЦСПС, 1984,-186с.
15. Егорова Э.Н. Эстетические аспекты становления хореографического восприятия. /Авт.дис. канд. искусств.: М., 1996.-24с.

Список литературы:

1. Аракчеев В. Н., Коркин В. П. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144с.
2. Базарова Н. П. Классический танец. – Ё: «Искусство», 1984. 184с.
3. Бирюкова Ё. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990. – 18с.
4. Блок Е. Д. Классический танец. История и современность. – М.: «Искусство», 1987. – 502с.
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Ё.: «Искусство», 1963. – 192с.
6. Васильева Е. Д. Танец. М.: «Искусство», 1968. – 247с.
7. Габриелова Е. В. О хореографической разминке в гимнастике // Гимнастика. – Вып.1, 1975. – С. 30–35.
8. Газета «Советский спорт». – 1960. – 8 сентября. – 4с.
9. Брыкин А. Т., Смолевский В. М. Гимнастика. – М.: ФИС, 1985. – 368с.
10. Дени Г., Дассвиль Ё. Все танцы: Сокр. пер. с франц. – Киев: Муз. Украла, 1983. – 342с.
11. Добровольская Г. Н. Танец, пантомима, балет. – Ё.: «Искусство», 1975. – 124с.
12. Ёисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: ФИС, 1984. – 176с.
13. Мартовский А. Н. Гимнастика в школе. – М: ФИС, 1976. – 186с.
14. Морель Ф. Р. Хореография в спорте. – М.: ФИС, 1971. – 110с.

Интернет ресурсы

1.http://piruet.info
2.http://www.monlo.ru/time2
3.www. psychlib.ru

4.www. horeograf.com
5.www.balletmusic.ru
6.http://pedagogic.ru
7.http://spo.1september.ru
8.http://www.fizkultura-vsem.ru
9.http://www.rambler.ru/
10.www.google.ru
11.www.plie.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных работ, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Успеваемость обучающихся в течение учебного года фиксируется в групповом журнале и дневнике обучающихся.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения предмета выпускник знает: - анатомическое строения тела; - приемы правильного дыхания; - правила безопасности при выполнении физических упражнений; - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; В результате освоения предмета выпускник умеет: - выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - сознательно управлять своим телом; - распределять движения во времени и пространстве; - владеть комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса; - иметь навыки координации движений.	Контрольные уроки, зачеты

Приложение № 1

Здоровьесбережение

Первые годы обучения совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объема учебной нагрузки учащихся на каждом уроке. Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную, основную, заключительную часть. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятия. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускоряет выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительно сказывается на качестве исполнения изучаемого материала.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Музыка создает положительный фон на уроке, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Действительно, устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движения, музыка несет функцию организатора, а также является импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат, целесообразно научить их простейшим приемам самомассажа. В конце каждой четверти рекомендуется проводить контрольные уроки. На уроках гимнастики осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощенности и комфорта в окружающем мире.

Приложение №2

Содержание контрольных уроков

1 класс (1-е полугодие)

обучающиеся должны уметь:

--владеть комплексом упражнений согласно анатомическому строению тела;

--уметь выполнять комплексы упражнений, согласуя их с приемами правильного дыхания;

--выполнять комплексы упражнений, соблюдая правила безопасности при выполнении физических упражнений;

1 класс (2-е полугодие)

обучающиеся должны уметь:

--использовать комплексы упражнений на развитие гибкости корпуса и координации движений как средство формирования здорового образа жизни;

--систематически включать комплексы упражнений и знания о роли физической культуры в процесс учебного дня и во внеурочной деятельности.

Приложение №3

Фонды оценочных средств
КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ВЫСТУПЛЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Критерии оценки качества исполнения

Оценка	**Критерии оценивания работы**
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)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы в хореографических постановках и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований