

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детская музыкальная школа города Свирска»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»
срок обучения – 5 (6) лет**

**Предметная область
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ГИМНАСТИКА**

г. Свирск
2022 г.

ПРИНЯТО: Решением педагогического совета МБОУ ДО «ДМШ г. Свирска» Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО: Приказом директора МБОУ ДО «ДМШ г. Свирска» _____ Н.И. Белькова от «30» августа 2022 г. № 71
--	---

Разработчик: Нецветаева М.С. – преподаватель хореографии
Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного
образования «Детская музыкальная школа города Свирска»

Рецензент: Печерская Н. А., заместитель директора по учебно-воспитательной
работе МБОУ ДО «ДМШ г. Свирска»

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цели и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

II. Содержание учебного предмета

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования по классам;*

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки;*
- *Контрольные требования на разных этапах обучения;*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*

VI. Списки рекомендуемой нотной и методической литературы

- *Учебная литература;*
- *Учебно-методическая литература;*
- *Методическая литература*

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Рабочая программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» (далее ФГТ) и реализуется в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детская музыкальная школа города Свирска» (далее ДМШ г. Свирска).

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 учащихся 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 реализации учебного предмета «Гимнастика»

Срок освоения программы для детей, поступивших в ДМШ г. Свирска в 1 класс в возрасте от 10 до 12 лет, составляет 1 год (в 1 классе).

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом ДМШ г. Свирска на реализацию предмета «Гимнастика»:

Срок обучения/количество часов	1 класс
	Количество часов (общее на 1 год)
Максимальная нагрузка	66 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	33 часа
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	33 часа
Консультации	2 часа

Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), продолжительность урока — 40 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учащихся, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

Цель и задачи учебного предмета «Гимнастика»

Цель: обучить учащихся специальным знаниям и навыкам двигательной активности, развивающих гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующих успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- 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.

Учебный предмет «Гимнастика» взаимодействует с учебным предметом «Классический танец», а также со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учащимся.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база ДМШ г. Свирска соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету «Гимнастика» оборудованы балетными станками, шведской стенкой, зеркалами, музыкальным инструментом. Площадь учебной аудитории составляет не менее 70 м².

Заключен сетевой договор МБОУ ДО «ДМШ г. Свирска» с МОУ СОШ № 3 г. Свирска.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Гимнастика», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

Распределение времени / количество часов	
Класс	1
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	33
Количество часов на самостоятельную работу (в неделю)	1
Общее количество час на внеаудиторную (самостоятельную) работу	33
Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные и самостоятельные)	2
Общее максимальное количество часов (аудиторные и самостоятельные)	66
Количество консультационных часов	2

Самостоятельная работа учащегося предполагает выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата. Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

Реализация программы по гимнастике обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным урокам. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Гимнастика» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

Годовые требования

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому учащемуся.

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;

- быстрота реакции;
- координация движений.

Примерный рекомендуемый набор упражнений

Упражнения для стоп

- Шаги: а) на всей стопе; б) на полу пальцах.
- 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.
- Releve на полу пальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
- 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.
- Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
- Лицом к станку: из I 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

- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
- «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; д) «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

- «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. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
- Из положения «упор» присесть, 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).

- 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

- 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.

- «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»).

- «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

- Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз

- «Уголок»: а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди, б) из положения - лежа.

- Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

- 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

- Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

- Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

- «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

- «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

- Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №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.

- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

- 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 удержать 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

- 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: продольный, на правую, и на левую ноги.

- Сидя на прямом «полу шпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

- Сидя на прямом «полу шпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:

- 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: а) правой рукой, б) левой рукой.

- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону, в) назад.

Прыжки

- Трамплинный прыжок.

- 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.

- Прыжки с продвижением в полу шпагате с поочередной сменой ног.
- «Козлик». Подбивной прыжок.
- Прыжок в шпагат.
- Подбивной прыжок в «кольцо» одной ногой.
- Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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 координации движений.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося.

В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета «Гимнастика» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании ДМШ г. Свирска.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются ДМШ г. Свирска самостоятельно.

Критерии оценок

По итогам показа на контрольном уроке 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.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы учащегося;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации для самостоятельной работы учащихся

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на «полу пальцах».

Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают

эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики.

Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног. При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

- а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;
- б) максимальной вытянутости коленей.

Упражнения на гибкость назад

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

- а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые «затяжки»;
- б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (grand battement jete).

Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, «баллона», то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку по предмету «Гимнастика» необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936

Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964

Электронные ресурсы

Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971

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