

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НОРИЛЬСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
МБУ ДО «НДШИ»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО НДШИ
В.И. Афондииков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Направление «Раннее эстетическое развитие»
(«Хореографическое искусство»)
ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Гимнастика»**

Разработчики:
Соколова А.Н., Писарева Е.Е., Баландина К.А.,
Преподаватели МБУ ДО «НДШИ»

Программа одобрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 01-04/04 от «23» мая 2017г.

Норильск,
2017

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 образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.*

II Содержание учебного предмета**III Формы и методы контроля, система оценок**

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Требования к промежуточной аттестации;*
- *Критерии оценки.*

IV Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам.*

V Список рекомендуемой учебной и методической литературы

I. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области музыкального искусства», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области раннего эстетического развития в детских школах искусств.

Учебный предмет «Гимнастика» входит в структуру дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Художественное творчество» (далее ДОП «Художественное творчество»). Учебный предмет «Гимнастика» входит в перечень учебных предметов направления «Раннее эстетическое развитие» (хореографическое).

Хореографическое воспитание занимает важное место в системе обучения детей в детской школе искусств, является наиболее эффективной формой художественно-эстетического развития личности ребенка, так как способствует раскрепощению детей, стимулирует их творческое общение, активизирует развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, воли.

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 дальнейшим занятиям хореографией.

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.

Дисциплина «Гимнастика» - одна из основных в обучении хореографическому искусству. Данная учебная программа очень важна, особенно на первоначальном этапе обучения. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических

недостатков и развитие профессиональных данных у детей. В этой ситуации очень важное значение приобретает введение в учебный процесс такого предмета, как «Гимнастика».

Рекомендуемый возраст детей, поступающих в детскую школу искусств на общеразвивающую программу – с 5-6 лет.

Срок реализации учебного предмета

Программа рассчитана на два года обучения детей дошкольного возраста 5 и 6 лет.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета

Объем учебного времени, определяется учебным планом образовательной организации. Учебный план по программе учебного предмета «Гимнастика» корректируется ежегодно и отражает количество аудиторных часов по учебному предмету, общее количество часов, а также промежуточную и итоговую аттестацию по годам обучения

Сведения о затратах учебного времени

Объем учебного времени определяется учебным планом образовательной организации. Учебный план по программе учебного предмета «Гимнастика» корректируется ежегодно и отражает количество аудиторных часов по учебному предмету. Рекомендуемая продолжительность академического часа для данной программы составляет 30 минут.

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповые или групповые занятия, количество учащихся в группе – 8-10 человек.

Цель и задачи учебного предмета

Цели:

- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения;
- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие профессиональных данных: гибкости, выворотности, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации;
- формирование осанки;
- коррекция физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности, то есть общечеловеческих качеств;

- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга;

Задачи:

- ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания;
- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела и развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации);
- развитие сознательного управления своим телом и овладение первоначальными навыками координации движений;
- освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

Структура программы учебного предмета

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- 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, в основе которых лежит способ организации занятия:

- *словесный* (беседа, рассказ, инструкция.)
- *наглядный* (демонстрация правильного исполнения заданий учащимся, показ упражнений.)
- *практический* (упражнения, комплексы упражнений, игры, танцы.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- *объяснительно-иллюстративный* - дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- *репродуктивный* - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
- *частично-поисковый* - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом
- *исследовательский* - самостоятельная творческая работа учащихся.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база соответствует санитарным и противопожарным нормам. Кабинеты для занятий по учебному предмету «Гимнастика» должны быть оснащены фортепиано или роялем, звукотехническим оборудованием, учебной мебелью (учебными досками, столами, стульями, шкафами).

Для проведения занятий необходим зал, который должен иметь:

- места для переодевания учащихся ;
- места для родителей, желающих посетить открытые занятия;
- музыкальный центр.

Учебно-методическими условиями для реализации программы являются наличие:

- учебных сборников и пособий;
- методической литературы;
- дидактических материалов - наглядные пособия, различные предметы для танцев и т.д.

II. Содержание учебного предмета

Раздел программы содержит примерное распределение учебного материала в течение всего срока обучения.

1. Разминка:

Шаги и ходы:

- Танцевальный шаг с носка
- Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями
- Шаги на пятках
- Шаги на внутренней и внешней стороне стопы.
- Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении
- Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.
- Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении
- Бег с выбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении
- Боковой галоп.
- Подскоки.

2. Разминка на середине класса.

- Плечи вверх-вниз, круговые движения плечами.
- Подъем рук через стороны вверх и опускание вниз.
- Вращение рук в локтевом суставе.
- Наклоны туловища из стороны в сторону, вперед – назад.
- Упражнение «пружинка» двумя ногами по шестой позиции.

- Упражнение «пружинка» попеременно каждой ногой.
 - Подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по шестой позиции.
3. *Сидя на коврике:*
- Упражнения для развития подъема стопы.
 - Сгибание и выпрямление ног поочередно и вместе на воздух вперед по первой прямой позиции.
 - Наклониться вперед, потянуться животом к коленям, руки на щиколотках; выпрямиться; руки отвести назад, приподнять корпус на руках (спина прямая).
 - Наклоны корпуса к ногам по первой прямой позиции (складочка).
 - Исходное положение сидя, ноги разведены в стороны. Наклоны корпуса в стороны к ногам и вперед, животом на пол.
4. *Лёжа на животе:*
- Исходное положение лежа на животе.
 - Приведение ног в положение первой выворотной позиции («русалочка»)
 - Потянуть сначала одну ногу в сторону, затем другую.
 - «Лягушка» на животе.
 - Приподниматься на руках, прогибаясь назад («колечко»).
 - Двумя руками потянуть обе ноги вверх («корзиночка»).
 - Покачаться вперед-назад («качалочка»).
 - «Лодочка», упражнения на укрепление мышц спины.
5. *Лёжа на спине:*
- Исходное положение лежа на спине.
 - Приведение ног в положение первой выворотной позиции.
 - «Лягушка» лежа на спине.
 - Медленный подъем ног на 45 градусов, опускание вытянутых ног (отдельно каждой), затем двух вместе по первой прямой позиции.
 - Напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по прямой позиции («уголок»).
6. *Заключительная часть урока:*
- Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону
 - Перескоки с ноги на ногу и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена
 - Медленное поднимание рук вперед-вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону

III. Формы и методы контроля, система оценок

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

конце учебного года. 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.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

Критерии оценок

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
1	2
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 ученика;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных

двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

V. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

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