

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детская школа искусств»
г. Железнодорожный

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2015 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУДОД ДШИ
Исакова Л.Н.
«31» августа 2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА

ПРОГРАММА

по учебному предмету «гимнастика»

на основе рекомендаций из «Справочного пособия нормативных документов, учебных планов, образовательных программ»,
Москва 1999 г.

Отделение хореографическое
Возраст детей 9-10 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель: Трошина М.А.

г. Железнодорожный
2015 год

Гимнастика

Пояснительная записка

Ситуация, складывающаяся в сфере «хореография и художественная самодеятельность», имеет разветвлённый многоуровневый, противоречивый характер. Существует обилие хореографических коллективов, использующих хореографический материал лишь как средство для сценического показа и демонстрации самих себя. Часто мы видим коллективы; показывающие низкий уровень исполнительского мастерства, хореографические номера с примитивной хореографической лексикой и композиционным построением. Сегодня мы наблюдаем повальное увлечение современной хореографией, и это даёт основание утверждать, что в последнее время происходит ослабление интереса к классическому и, особенно, народно-сценическому танцу, теряется интерес хореографов к концертно-сценическому воплощению хореографического материала из богатейшей сокровищницы народного танцевального творчества, теряются традиции известной на весь мир русской (советской) школы хореографии, созданной великими хореографами XX столетия: А.Я. Вагановой, И. Моисеевым, Т.А. Устиновой, Т.С. Ткаченко, Н. Надеждиной и др.

В связи с этим есть смысл говорить о необходимости развития и пропаганде хореографического искусства в системе образования. Необходимо оказывать профессиональную, моральную и материальную помощь существующим коллективам традиционной ориентации.

Чтобы создать интересующий нас коллектив, необходимо в первую очередь создать школу хореографии, профильные хореографические классы. Из числа учащихся этих классов и должен быть сделан жесткий отбор участников ансамбля с точки зрения профессиональной пригодности. Формирование творческих и исполнительных навыков у детей школьного возраста является одним из важнейших условий создания в школе хореографического коллектива (в зависимости от целей, задач и возможностей школы). Создание данной программы продиктовано прежде всего современными объективными условиями существования образовательных учреждений дополнительного образования детей, реализующих программы художественно-эстетической направленности.

Одним из таких условий стала изменившаяся социально-экономическая ситуация в стране. Другим важным фактором внесения изменений стал имеющийся уже на протяжении нескольких лет средний уровень контингента учащихся. Дети принимаются на хореографическое отделение без учета их музыкальных, физических и интеллектуальных знаний, что безусловно осложняет процесс обучения, также как информационная перегруженность и состояние здоровья современных детей. Приоритетным для данного

контингента учащихся является общее музыкально - хореографическое образование учащихся, как части их общей культуры.

Детские школы искусств призваны воспитывать гармонично развитого, творчески активного человека. Давая начальное хореографическое образование всем учащимся, хореографические отделения ДШИ готовят наиболее одаренных детей для поступления в средние специальные учебные заведения. Решение этих взаимосвязанных проблем должно находиться в центре внимания педагогических коллективов ДШИ.

Основными целями и задачами программы являются:

1. Развитие хореографических способностей и творческой активности учащихся, пробуждение и поддержание заинтересованности и к самообразованию, расширение кругозора.
2. Воспитание заинтересованности, любви к хореографии, воспитание эстетического вкуса, воспитание потребности в танце, как способа самовыражения и коллективного исполнения, как способа объединения людей в эстетической деятельности, воспитание любви и уважения к своей национальной культуре и культуре других народов.
3. Изучение и освоение разнообразного по стилю, характеру и фактуре музыкального материала, гармонизация соответствия характера музыки и характера движения.
4. Постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях, развитие элементарных навыков координации движений.
5. Развитие умения ориентироваться в пространстве.
6. Развитие навыков сольного и ансамблевого исполнения.
7. Применение на практике знаний и навыков, полученных в детской школе искусств.
8. Выявление особо одарённых детей.
9. Способствовать формированию и развитию двигательного аппарата учащихся. С помощью упражнений добиться гибкости, пластичности. Научить детей работать над собой, укреплять волю, терпение и выносливость.

Специфика преподавания хореографии в школе обуславливается возрастными особенностями развития и восприятия детей. Организм школьников ещё не сформирован. Выполняя однообразную работу и находясь в однообразном положении, дети быстро устают. У них нет ещё навыков систематической, целенаправленной умственной работы; преобладает непроизвольное внимание, что требует его постоянной активизации путем переключения на разные виды деятельности.

1 часть: подготовительные упражнения на середине зала

2 часть: партерная гимнастика, растяжка.

Учебно-воспитательные задачи, стоящие перед педагогом, реализуются на занятиях, продолжительность которых определяется возрастом учащихся и учебным планом

Важным элементом учебного процесса является систематический контроль успеваемости учащихся. Основными видами контроля являются:

-текущий контроль успеваемости

-промежуточная аттестация учащихся

Текущий контроль успеваемости направлен на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, повышение уровня усвоения текущего учебного материала. Он имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические и физические особенности учащихся. Текущий контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет, в рамках занятий. На основании результатов текущего контроля выводятся четвертные, полугодовые и годовые оценки.

Промежуточная аттестация учащихся определяет уровень и успешность развития учащихся и усвоения образовательной программы на определенном этапе обучения.

Программа по гимнастике рассчитана на учащихся первого класса. Но ею также могут постепенно овладевать учащиеся подготовительного отделения. Она является необходимым элементом при хореографическом обучении, способствующим развитию пластики тела, выворотности, подготовке мышечно-связочного аппарата для дальнейшего овладения набором более сложных элементов движений в классическом танце.

Организация урока:

Урок строится по принципу: «от простого - к сложному», постепенно вовлекая все новые группы мышц в работу. Сначала следуют упражнения на подготовку дыхательной системы, на разогрев мышц, а затем на развитие пластичности и гибкости.

Поклон

1.Подготовительные упражнения

- Марш по кругу (с вытянутого носка, на полупальцах, с фиксацией рук в основных позициях, высоко поднимая колени и оттягивая носок, с отмашкой)
- Легкий бег
- Перескоки
- Подскоки
- Галоп.

2.Упражнения на середине зала

- упражнения на укрепление мышц шеи, вытягивание шейных позвонков
- упражнения на укрепление осанки
- упражнения для рук и кистей
- упражнения на координацию движений
- упражнения на развитие устойчивости
- дыхательная гимнастика

3.Упражнения на середине зала (партер)

- упражнения на развитие подвижности стопы(вытягивание и сокращение подъема, круговые движения стоп)
- упражнения, способствующие формированию умения вытягивать всю ногу, «выключать» колено (поочередно и два одновременно под углом 40 грд с опорой на руки)
- упражнения на укрепление мышц спины, ягодичных мышц и пресса («прогибы» с отрывом ягодиц от пола и поворотом вправо и влево)
- упражнения, способствующие формированию осанки и постепенному вовлечению в работу мышц спины, ног, ягодичных мышц («цветочек», «змейка», «солдатик»)
- упражнения, способствующие формированию умения держать равновесие, вовлекая в работу мышцы ног и спины (отрыв ног от пола на 20 грд)
- упражнения, способствующие формированию осанки, гибкости, пластичности («корзинка», «качели»)
- упражнения на укрепление пресса и способствующие формированию равновесия («уголок» из положения «лежа», «летающая бабочка»)
- упражнения на укрепление боковых и мышц живота («маятник»)
- упражнения на укрепление мышц пресса, а также способствующие выворотности ног, растягиванию сухожилий («часы»)
- упражнения, способствующие укреплению мышц спины, боковых мышц, формированию гибкости и пластичности («наклоны» вперед 2 вида, в сторону)
- упражнения, способствующие укреплению мышц спины, ног, формированию осанки, умению держать равновесие, формированию гибкости и пластичности («подготовка к перекатам» 2 вида, «перекаты»)
- упражнения, подготавливающие учащихся для овладения элементами вращения («центрифуга»)

-упражнения на растяжение связочного аппарата и способствующие формированию выворотности («махи» 3 вида)

4.Статические упражнения, способствующие формированию выворотности, гибкости, пластичности, умению держать равновесие в статических позах

- «кольцо»
- «березка»
- «мостик» (низкий и высокий)
- «лягушка» (по 1 и 2 позициям)
- «кузнечик»
- упражнения на выворотность стоп
- «лотос»
- продольный и поперечный «шпагат»
- «свеча»