Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств» с. Кунашак Кунашакского района

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ»**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ГИМНАСТИКА**

(5 -летний срок обучения)

с. Кунашак 2021г.

****

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка…………………………………………………………………….. | 4 |
| 1. Учебно-тематический план…………………………………………………………….
 | 6 |
| 1. Содержание учебного предмета.………………………………………………………
 | 8 |
| 1. Требования к уровню подготовки обучающихся…………………………………….
 | 13 |
| 1. Формы и методы контроля, система оценок…………………………………………
 | 14 |
| 1. Методическое обеспечение учебного процесса…………………………………….
 | 15 |
| Список литературы……………………………………………………………………….. | 16 |

**Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе дополнительной общеразвивающей образовательной программе в области хореографического искусства.

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 обучающихся к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, 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, 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.

Программа предназначена для детей с 8 до 11 лет. Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте от 6,5 до 9 лет, составляет 2 года (с 1 по 2 класс). Продолжительность учебных занятий с первого по третий годы обучения составляет 35 недель в год.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом ДШИ на реализацию предмета - 70 аудиторных часов. Самостоятельная работа по учебному предмету «Гимнастика» не предусмотрена.

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

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

**Цель учебного предмета:**

– обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, способствующими успешному освоению технически сложных движений.

**Задачи учебного предмета:**

– овладеть знаниями о строении и функциях человеческого тела;

– обучить приемам правильного дыхания;

– обучить комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;

– обогатить словарный запас учащихся в области специальных знаний;

– формировать у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;

– развить способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;

– воспитать организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность;

– воспитать важнейшие психофизические качества двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет «Гимнастика» неразрывно связан с учебным предметом "Классический танец».

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».

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);

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий по учебному предмету «Гимнастика» оборудованы балетными станками и зеркалами. Для проведения занятий имеется музыкальный инструмент.

**I. Учебно-тематический план**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела, темы | Вид учебного занятия | Общий объем времени (в часах) |
| Максимальная учебная нагрузка | Аудиторные занятия |
| **Раздел I. Теоретическая часть** |
| 1.1 | Информационная беседа о строении человеческого тела, основные термины учебного предмета «Гимнастика» | Урок | 4 | 4 |
| 1.2 | Разминочный комплекс упражнений по кругу | Урок | 3 | 3 |
| 1.3 | Разминочный комплекс упражнений на середине зала | Урок | 7 | 7 |
| **Раздел II. Основная часть** |
| 2.1 | Экзерсис на середине зала | Урок | 6 | 6 |
| 2.2 | Allegro | Урок | 3 | 3 |
| **Раздел III. Заключительная часть** |
| 3.1 | Акробатические упражнения | Урок | 6 | 6 |
| 2.4 | Упражнения в парах | Урок | 4 | 4 |
| 2.5 | Контрольные уроки | Урок | 1 | 1 |
| Итого: | 35 |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела, темы | Вид учебного занятия | Общий объем времени (в часах) |
| Максимальная учебная нагрузка | Аудиторные занятия |
| **Раздел I. Теоретическая часть** |
| 1.1 | Основные термины экзерсиса у станка | Урок | 4 | 4 |
| 1.2 | Разминочный комплекс упражнений по кругу | Урок | 2 | 2 |
| 1.3 | Разминочный комплекс упражнений на середине зала | Урок | 2 | 2 |
| **Раздел II. Основная часть** |
| 2.1 | Экзерсис на середине зала | Урок | 6 | 6 |
| 2.2 | Экзерсис у станка | Урок | 3 | 3 |
| 2.3 | Allegro | Урок | 5 | 5 |
| **Раздел III. Заключительная часть** |
| 3.1 | Акробатические упражнения | Урок | 9 | 9 |
| 2.4 | Упражнения в парах | Урок | 3 | 3 |
| 2.5 | Контрольные уроки | Урок | 1 | 1 |
| Итого: | 35 |

**II. Содержание учебного предмета**

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета, на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Срок обучения/количество часов | 1 класс | 2 класс |
| Максимальная нагрузка |  175 часов |
| Количество часов на аудиторную нагрузку |   | 35 |
| Недельная аудиторная нагрузка |   | 1 |

Учебный материал распределяется по годам обучения - классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи, объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании в детских школах искусств.

**1 класс**

**Цель**: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния обучающихся.

**Задачи:**

– укрепить общефизическое состояние учащихся;

– развить элементарные навыки координации;

– развить выворотность ног при помощи специальных упражнений, которые помогут обучающимся овладеть основными позициями классического танца;

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса:**

**Упражнения для стоп.**

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.

4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

**Упражнения на выворотность.**

1.Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.

2." 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.

**Упражнения на гибкость вперед.**

1."Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2."Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. 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).

4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

**Развитие гибкости назад.**

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. 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.**

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90º (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

3.Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

**Силовые упражнения для мышц спины.**

1."Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

2."Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

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.

**Упражнения на развитие шага.**

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90º по 1 позиции вперед.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

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

6. 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.**

1.Temps sauté по VI позиции.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу

4."Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

5.Прыжки с поджатыми ногами

**2 класс**

**Цель:** укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

**Задачи:**

– развить выворотность ног при помощи специальных упражнений, которые помогут обучающимся овладеть основными позициями классического танца;

– развить чувство ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

**Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 класса.**

**Упражнения для стоп.**

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

2. 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:

3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

4. Лицом к станку: из 1 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.**

1 «Лягушка" с наклоном вперед.

2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на 90º по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

**Упражнения на гибкость вперед.**

1.Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной.

2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. 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.

4. 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.**

1."Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "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").

3. "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").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

**Силовые упражнения для мышц живота.**

1. "Уголок" из положения лежа.

2.Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

**Силовые упражнения для мышц спины.**

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

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

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

4. Стоя в 1 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 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

**Упражнения на развитие шага.**

1.Лежа на полу, battements releve lent на 90º по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Проделать все в обратном порядке.

6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

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

**Прыжки.**

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. "Козлик". Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

* знание основных элементов классического, народного танцев;
* знание о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
* умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
* умение ориентироваться на сценической площадке;
* умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
* владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
* навыки перестраивания из одной фигуры в другую;
* владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
* навыки комбинирования движений;
* навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.
* А также:
* умение воспроизводить метроритмический узор народной музыки средствами народно-сценического танца и элементарных хореографических средств;
* навык освоения пространства репетиционного и сценического зала, линейное, круговое построение, основные фигуры-рисунки танца, положения в парах и в массовых коллективных номерах;
* умение определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей;
* умение использовать сюжетные и драматургические элементы в инсценировках песен, хороводов;
* навыки использования самостоятельности, силы воли, развивать их; осознавать значение результатов своего творческого поиска.

**IV.** Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества реализации учебного предмета является составной частью содержания учебного предмета и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке и, прежде всего, на практических занятиях: это и творческая деятельность учащихся в течение года (участие в школьных мероприятиях, различного уровня конкурсах), и выступление в различных мероприятиях в конце каждого учебного года.

 Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки проходят в виде просмотров в середине учебного года (в течение урока).

В Качестве итоговой аттестации на отделении готовится коллективное творческое мероприятие. По итогам просмотра мероприятия обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

 Оценка работы каждого ученика определяется в зависимости от динамики физического развития, от степени активности его работы на уроке, правильности и эмоциональности исполнения ритмических упражнений и танцевальных этюдов, участия в различных творческих мероприятиях школы, концертах. В течение учебного года планируются открытые репетиции для родителей и преподавателей.

Качество подготовки обучающихся оценивается в баллах: «5» (отлично), «4» (хорошо), «3» (удовлетворительно). Неудовлетворительные – «2» - ставить не рекомендуется.

Также очень важно давать словесную оценку занятиям учащегося.

**V.** Методическое обеспечение учебного процесса

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие у детей танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения - результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда ученик от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в двигательно- ритмических упражнениях, постепенно переходит к более сложным, передающим стиль, характер танцев, развитие образа персонажа в сюжетных постановках.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения детей, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. В каждой группе танцев, предложенных для изучения в программе, даны несколько однотипных, что дает возможность выбора подходящего материала в зависимости от местных условий. Широко могут быть использованы этюды, составленные самим педагогом. Очень полезна этюдная работа над небольшими сюжетными танцами, отражающими школьную жизнь, сказочные сюжеты, образы животных, птиц, явления природы.

**Список литературы.**

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

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

3. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004

4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973

5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001

6. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984

7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972

8. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968

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