

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детская школа искусств г. Строитель



Программа
по дополнительной общеразвивающей программе в
области хореографического искусства
«Основы хореографического творчества»
по учебному предмету «Гимнастика»
Срок обучения: 3(4) г.

г. Строитель – 2017 г.

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ
ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования

**БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ИСКУССТВ И КУЛЬТУРЫ**

Факультет режиссуры, актерского искусства и хореографии

Кафедра хореографического творчества

Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу в области
хореографического искусства
«Основы хореографического творчества»
по учебному предмету «Гимнастика»,
составленную Носаревой Ольгой Викторовной – преподавателем по классу
хореографии МБУ ДО ДШИ г. Строитель

Учебная общеразвивающая программа по предмету «Гимнастика» разработана с учетом Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Изучаемый курс ориентирован на обучающихся от 7 до 10 лет. Программа направлена на овладение обучающимися своим телом обеспечение подготовки качественно новых специальных возможностей и способностей для дальнейших занятий хореографическим искусством.

Программа отличается актуальностью и новизной, направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития обучающегося. Содержание программы включает в себя подробное изложение методики преподавания комплексов упражнений, поз, трюков. Материал и методы программы полностью отвечают поставленным задачам. Грамотно используются новейшие педагогические методы и технологии, достигается их полноценная интеграция с традиционным, хорошо зарекомендовавшим себя за многие годы методами.

Первоначальной задачей дисциплины является подготовка обучающихся к успешному освоению движений классического танца. Предмет «Гимнастика» является средством физического воспитания обучающихся при разнообразии физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, развитие двигательного аппарата и соответствующих двигательных навыков.

Цели и задачи данной программы направлены на овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, координацию движений, приемы правильного дыхания, воспитанию организованности, что способствует успешному освоению учебного материала.

Программа предполагает организацию деятельности на основе педагогического мониторинга, критериев оценки результатов обучения и воспитания. Автор обобщил опыт ведущих педагогов в сфере культуры и искусства и адаптировал материал к требованиям, предъявляемым к учебной программе.

Учебная общеразвивающая программа по «Гимнастике» представляет определенный интерес с теоретической и практической точки зрения и может быть реализована в классе хореографии Детской школы искусств.

Старший
преподаватель кафедры
хореографического творчества БГИИК

Седых Ю. А.

Подлинность подписи
Ю. А. Седух
УПРАВЛЕНИЕ
заверяю: К. А. Начальник управления кадров
Ю. А. Седух
10 20 17 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Гимнастика» разработана на основе рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств.

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ введено новое для нормативного поля в области образования понятие «дополнительные общеобразовательные программы».

Дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятия хореографией.

Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка. В связи с этим педагоги-хореографы, испытывая острый недостаток учебного времени, вынуждены часть урока отводить специально для занятий гимнастикой. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

В этой ситуации очень важное значение приобретает введение в учебный процесс предмета «Корректирующая гимнастика».

Цель: преобразовать личность ребенка, его внутренний духовный мир и внешний облик.

Задачи: физическое, психологическое, профессиональное и духовное развитие ребенка.

Главная задача педагога: создать условия для вовлечения ученика в процесс активного труда и развития у него разносторонних качеств, в том числе и профессиональных данных.

В практические задачи данного курса входит:

1. Формирование осанки.
2. Корректировка физических недостатков строения тела.
3. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных.
5. Воспитание психологических качеств личности.
6. Развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой. Результаты их освоении взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер. Например, формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела и другие задачи находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного ученика использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от

осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата и др.

При разработке содержания программы по годам обучения использовались рекомендации медицинских исследований в спортивной и художественной гимнастике, проведенные в детских группах и группах юниоров.

Методические рекомендации

Урок, может проводиться 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

Первые годы обучения в детской школе искусств 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 часть, основную часть и заключительную часть. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

В первый год обучения гимнастике, когда у ребенка семи-восьми лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока выполняются на полу (лежа и сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениями: лежа на полу, сидя на полу, стоя лицом к станку, стоя на середине зала и др.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала. 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 массажа. На уроках гимнастики, осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощенности и комфорта в окружающем мире.

Формы и методы работы

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Занятия могут проводиться раздельно с мальчиками и девочками. Во время

проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Основные методы работы:

- наглядный – практический качественный показ;
- словесный – объяснение, желательное образное;
- игровой - учебный материал в игровой формой;
- творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках и дифференцированном зачете по окончании курса.

Требования к музыкальному оформлению урока.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Многие педагоги и концертмейстеры относятся к звучащей на уроках музыке как к положительному фону, помогающему дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Действительно, устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим ее влияние не ограничивается, возможности ее воздействия на детские личности гораздо шире и объемнее. Музыка, являясь 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.

Требования к организации и проведению контрольного урока, зачета.

- в конце каждой учебной четверти рекомендуется проводить контрольные (открытые) уроки;
- форма и содержание контрольного (открытого) урока определяется преподавателем;
- по окончании курса проводится итоговый контрольный (открытый) урок;
- итоги контрольного (открытого) урока обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин.

Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем		Количество часов
		1 класс
1	Подготовительная часть урока	10
2	Основная часть урока	16
3	Заключительная часть урока	10
4	Итого	36
5	Итого за период обучения	36

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Задачи

1. Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
2. Развитие сознательного управления своим телом.
3. Исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.
4. Овладение первоначальными навыками координации движений.
5. Освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве.

Подготовительная часть урока

1. Бытовой шаг.
2. Танцевальный шаг (с носка стопы).
3. Шаги на пятках.
4. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.
5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении.
6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.
7. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.
8. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

Основная часть урока

1. Исходное положение, лежа на спине.
2. Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
3. Исходное положение, сидя на полу.
4. Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
5. Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции
6. Лежа на спине: «лягушка».
7. Лежа на спине: медленный подъем ног на 45, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.
8. Сидя на полу: подъем – опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе.
9. Сидя на полу: повороты головы направо и налево. Ю. Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперед и назад, затем круговые движения головы.

11. Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
12. Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции.
13. Исходное положение, лежа на животе.
14. Лежа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
15. Лежа на животе «лягушка».
16. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры.
17. Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.
18. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».
19. Раскачивание вперед назад в положении «калачик».
20. «Мостик» из положения, лежа на спине.

Заключительная часть урока

1. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.
2. Перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена.
3. Медленное поднятие рук вперед – вверх, в сторону – вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.

Сведения о затратах времени на самостоятельную работу

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по гимнастике определяется с учетом индивидуальных способностей учеников с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

Материально-техническое обеспечение курса.

Для обеспечения полноценного проведения занятий по предмету «Гимнастика» материально-техническое обеспечение танцевального зала оснащено оборудованием и техническими средствами обучения в пределах установленных норм для образовательных учреждений дополнительного образования детей хореографической направленности и требованиям СанПин. Учебный класс и танцевальный зал, костюмерная мастерская укомплектованы специализированным и профессиональным оборудованием с учетом специфики образовательного или творческого процесса. Для реализации учебных программ имеются все необходимые материально - технические и программные средства.

Поэтому необходимо материально-техническое обеспечение:

- специализированный кабинет;
- станки;
- специальное напольное покрытие;
- зеркальную стену для контроля обучающимися артикуляционной работы, мимики, жестов, хореографии;
- фортепиано, баян;
- нотную библиотеку;
- аудио и видеоматериал с записью музыкального материала;
- аудио и видеотехника для воспроизведения записей;
- костюмерную;
 - концертные костюмы, обувь;
 - раздевалку;
 - душевая комната (при возможности).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж. – М.: Медицина, 1987.
2. Бирюков А.А. Массаж. – М., 1988.
3. Тюрин А.М., Васичкин В.И. Техника массажа. – Л., 1986.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М., 1998.
5. Анатомия человека: Учебное пособие / В.Г. Николаев и др. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006.
6. А.С. Гусев, Ю.П. Сергеев. Анатомия. – М.: Медицина, 1966.
7. Доннер К. Тайны анатомии. – М., 1988.
8. Рабинович М.Ц. Пластическая анатомия. – М.: Высшая школа, 1978.
9. А.И. Константинова. Игровой стретчинг. – СПб., 1993.
10. Теория и методика преподавания игрового стретчинга. – СПб., 1998.
11. Джозеф Хавилер. Танцор и врач. – Цюрих, 1995.
12. Л.В. Останко. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб., 2006.
13. Л.В. Останко. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб., 2006.
14. Мария Путкисто. Стретчинг. – София, 2004.