

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Ядринская районная детская школа искусств им. А.В. Асламаса»
Ядринского района Чувашской Республики**

**Дополнительная общеобразовательная программа
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

**Рабочая программа по учебному предмету
«Гимнастика»**

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.
2. Срок реализации учебного предмета.
3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета.
4. Форма проведения учебных аудиторных занятий.
5. Цель и задачи учебного предмета.
6. Обоснование структуры программы учебного предмета.
7. Методы обучения.
8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени.
2. Учебно-тематический план по классам.

3. Годовые требования по классам.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.
2. Критерии оценки.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Списки используемой литературы

I. Пояснительная записка

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

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной общеобразовательной 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 учеников 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

2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте 6-9 лет, составляет 1 год (в 1 классе).

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика»:

Срок обучения – 1 год

Срок обучения/количество часов	1 класс
	Количество часов (общее на 1 год)
Максимальная нагрузка	35 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	35 часа
Недельная аудиторная нагрузка	1 час

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), рекомендуемая продолжительность урока

– 45 минут.

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

5. Цели и задачи учебного предмета

Цель:

- Обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, способствующими 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.

6. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»

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

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».

7. 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).

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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, шведскими стенками, зеркалами размером 7м х 2м, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент.

II. Содержание учебного предмета

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

Срок обучения - 3 лет

	Распределение времени
Класс	1
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	35
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	35

2. Требования по годам обучения

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

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - 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.

**Учебный план.
I полугодие.**

№№	Наименование тем и разделов.	Количество часов.
Первое полугодие.		
1	Лежа на спине: напряжение и расслабление брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1 прямой позиции.	1
2	Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1 прямой позиции.	1
3	Лежа на спине: поочередное и одновременное сокращение стоп по 1 прямой позиции.	1
4	Лежа на спине: «лягушка».	1
5	Лежа на спине: медленный подъем ног на 45° с последующим опусканием вытянутых ног.	1
6	Лежа на спине: приведение ног в положение 1 выворотной позиции.	1
7	Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по 1 прямой, затем по 1 выворотной позиции.	1
8	Лежа на животе: приведение ног в положение 1 выворотной позиции. Лежа на животе: «лягушка».	1
	Контрольный урок	1
9	Лежа на животе: подъем корпуса без опоры на руки.	1
10	Лежа на животе: «лодочка». Лежа на спине: «мостик».	1
11	Сидя на полу: круговые движения стоп в выворотном положении.	1
12		1
13	Лежа на спине: поочередные резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45°, затем на 90°.	1
14	Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45°, затем на 90°.	1
15	Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45°, затем на 90°.	1
16	Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90° и отведение ноги в сторону с последующим возвращением по полу.	1
	Контрольный урок	1

II полугодие.

1	Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.	1
2	Лежа на животе: медленный поочередный затем одновременный подъем ног назад в выворотном положении.	1
3	Лежа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении.	1
4	Лежа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны.	
5	Лежа на животе: «кольцо».	1
6	Сидя на полу: прямой шпагат с правой и левой ноги, поперечный шпагат с помощником.	1
7	Сидя на полу с раскрытыми ногами: наклоны корпуса вперед и в сторону.	1
8	Сидя на полу: «весы».	1
9	Лежа на животе: «корзинка».	1

	Контрольный урок	1
10	Различные виды растяжки на полу и у станка.	1
11	Перевороты через голову – «кувырок». Перевороты на руках – «колесо».	1
12	Стойка на лопатке – «березка».	1
13	Повороты на одной ноге на 360°.	1
14	Прыжки трамплинные.	1
15	Прыжки с поджатыми ногами.	1
16	Прыжки с поворотом на 180° и на 360°. Прыжки с хлопками.	1
	Контрольный урок	1
	Всего:	35

Подготовительная часть урока.

1. Бытовой шаг.
2. Танцевальный шаг с носка.
3. Шаги на пятках.
4. Шаги на полупальцах.
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. Комбинирование различных видов шагов.
9. Комбинирование различных видов бега.
10. Мелкий бег на полупальцах.
11. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45°
12. Комбинирование различных видов шагов с бегом.
13. Комбинирование различных видов бега с подскоками.

Основная часть урока.

1. Упражнения для напряжения и расслабления мышц.
2. Упражнения для выворотности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
3. Упражнения на гибкость позвоночника.
4. Упражнения, приводящие к экзерсису у станка.
5. Упражнения для растяжки и формирования балетного шага.
6. Упражнения для эластичности плечевого пояса, подвижности плечевых суставов.
7. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов и для исправления о-образных ног.
8. Упражнения для укрепления всех групп мышц ног, растягивания ахилловых сухожилий.

9. Упражнения для растягивания связок в тазобедренном суставе и исправления х-образных ног.
10. Упражнения для улучшения выворотности, силы ног и формирования стопы.
11. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Заключительная часть урока.

1. Подскоки по 1 прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте и в продвижении.
2. Перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении.
3. Медленное поднятие рук вверх, в сторону с одновременным отведением ноги на носок назад, в сторону.
4. «Мостик» с помощником.
5. Прыжки по 1 прямой позиции на месте и в продвижении.
6. Короткие комбинации на подскоки по линии и по кругу.
7. Спокойная передача, броски и ловля мяча.
8. Медленное кругообразное движение рук с подъемом на полупальцы.
9. Упражнения с различными предметами: передача, броски, ловля и др.
10. Небольшие танцевально-гимнастические этюды, составленные из пройденных движений.
11. Различные *por de bras* и движения на восстановление дыхания.
12. Обсуждение правил исполнения движений, результатов урока.

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 координаций движений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. 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 образовательного учреждения.

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

2. 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
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
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.

V.Методическое обеспечение учебного процесса

1. 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.

Список методической литературы.

Васильева Т. И. Тем, кто хочет учиться балету. Москва. Издательство «Гиттис», 1994.

Бахрах И. И., Дорохов Р. Н. Физическое развитие школьников в 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма. –В кн.: Медицина, подросток и спорт. Смоленск, 1975.

Гальперин С. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). –Москва, 1974.

Халфина С. С., Иваницкий М. Ф. Методическое пособие по приему в хореографическое училище.- Москва, 1963.

Васильева Т. К. Секрет танца.- СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.