

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«ДОРОХОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

**Принято**

Педагогическим советом  
МАУДО «Дороховская ДШИ»  
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

**Утверждаю**

Директор МАУДО «Дороховская  
ДШИ» Сергеева Л.А. Немцева  
01.09.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
ГИМНАСТИКА**

Возраст детей: от 5 лет

Срок реализации: 2 года

п.Дорохово. 2023

Разработчик:

**С. Н. Плетнева С.Н.** - преподаватель высшей категории хореографического отделения

МАУ ДО «Дороховской ДШИ».

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области хореографического искусства подготовительного отделения разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что дает возможность детям, поступающие на хореографическое отделение ДШИ, не имеющих какой-либо подготовки в области культуры, страдающими недостатками физического сложения тела, не имеющих ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятий хореографией, помогает физически развиваться, исправить недостатки телосложения, стать гармоничной личностью. Значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребёнка. В связи с этим преподаватели-хореографы, испытывая острый недостаток учебного времени, часть урока отводят специально для занятий гимнастикой. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных у детей. Недопустимо форсирование материала. Первые годы обучения совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребёнка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объёма учебной нагрузки на каждом уроке, упражнения выполняются на полу (в дальнейшем можно чередовать). Набор детей свободный, то есть принимаются все желающие, так как главными задачами в школе искусств являются воспитательные: организация досуга и приобщение к творческой деятельности детей.

Новизна обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях. В

настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцевальному искусству;
- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям.

Дисциплина «Гимнастика» является одним из основных предметов для освоения всего комплекса танцевальных дисциплин. Она развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела - в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «Гимнастика» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

**ЦЕЛЬ:** укрепление физического и психического здоровья дошкольников, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

**Достижение поставленной цели связано с решением следующих задач:**

#### 1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения.

#### 2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- 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;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

#### 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;

- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга.

Программа рассчитана на детей, не имеющих какой-либо подготовки. Это поможет детям с 5 лет быстрее адаптироваться в школе искусств, понять требования учебного процесса. Занятия проводятся по 1 часу в неделю.

**Форма занятий** групповая. Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе учащихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

На уроках «Гимнастики» необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение уроков, с использованием инновационных методов и практических занятий.

Умения учащихся определяются в соответствии с практическими пунктами программы.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков.

**Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:**

- опрос;
- контрольный урок.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти.

*Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной  
общеразвивающей программы от 5 лет.*

*Сроки реализации образовательной программы:*

*1 год обучения – 1 час в неделю - 33 учебных часа в год.*

*2 год обучения – 1 час в неделю – 33 учебных часа в год.*

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на одновозрастные группы детей.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.06 № 06-1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Полезными в данном случае могут быть специальные задания и упражнения, выполняемые индивидуально, а также допускается ограничение задач постановки для отстающих учеников при условии выполнения основной задачи.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту учащихся.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности предметных знаний, проводимая 3 раза в учебный год, стартовая (сентябрь), промежуточная (декабрь), итоговая (май) в виде зачетных занятий по теории предмета.

- итоговая оценка ставится по каждой теме, учитывая прилежность обучаемого, посещение занятий, четкости и верности исполнения того или иного упражнения, выразительности, чувствительности.

Учебно- тематический план

1 год обучения

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов по учеб.плану	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	
2	Игры для развития внимания	1		1
3	Разучивание элементов разминки без музыки.	1	0,5	0,5
4	Закрепление композиции разминки под музыку.	1		1
5	Упражнения для развития координации движений.	1		1
6	Растяжка.	1		1
7	Партерная гимнастика	1		1
8	Упражнения для пластики рук.	1		1
9	Шаги на всей стопе и на полупальцах.	1	0,5	0,5
10	Упражнение «лягушка» в положении сидя	1		1
11	Упражнения для гибкости спины в партере.	1		1
12	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба.	1		1
13	Растяжка.	1		1
14	Упражнения для развития стопы в партерной гимнастике: сокращение и вытягивание.	1	0,5	0,5
15	«Складочка» по шестой позиции	1		1
16	Упражнения для развития двигательных навыков в игровой форме.	1	0,5	0,5
17	Выполнение упражнений в партере с использованием стихотворений.	1	0,5	0,5
18	Перегибы корпуса в положении лежа «Гусеница поднимает голову»	1		1
19	Повторение пройденного материала.	1		1
20	Комплекс ритмико-пластических упражнений в диагонали.	1	0,5	0,5
21	Партерная гимнастика.	1		1
22	Мостик.	1		1
23	Занятие по выполнению имитационных движений и импровизации.	1		1
24	Комплекс упражнений для развития танцевальных данных.	1		1
25	Акробатические упражнения.	1		1
26	Музыкально- ритмические игры.	1		1

27	Упражнения для развития осанки и пластичности движений.	1		1
28	Повторение пройденного материала.	1		1
29	Комплекс упражнений от плоскостопия в перемещении по кругу.	1		1
30	Упражнения в партере для развития танцевальных данных.	1		1
31	Партерная гимнастика.	1		1
32	Повторение пройденного материала.	1		1
33	Итоговое занятие.	1		1
	Итого:	33	4	29

Учебно- тематический план

2 год обучения

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов по учеб.плану	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	
2	Комплекс упражнений для общей физической подготовки.	1		1
3	Развитие танцевальных данных в партерной гимнастике.	1	0,5	0,5
4	Упражнения для гибкости спины.	1		1
5	Перемещения в диагонали.	1		1
6	Выполнение простых прыжков.	1		1
7	Партерная гимнастика	1		1
8	Перемещение в диагонали с использованием прыжков	1		1
9	Упражнение «лягушка» в положении лежа на спине	1	0,5	0,5
10	Комплекс для растяжки на шпагат.	1		1
11	Комплекс упражнений с предметом.	1		1
12	Упражнения для выворотности в положении лежа на животе «лягушка». Перегибы корпуса вправо и влево в данном положении.	1		1
13	Растяжка в партере.	1		1
14	Упражнения для подвижности и выворотности стопы.	1	0,5	0,5
15	Повторение пройденного материала.	1		1
16	Поднятие ног на 90* и 180* в положении лежа	1	0,5	0,5
17	Растяжка в партере.	1	0,5	0,5
18	Занятие на развитие гибкости и пластики.	1		1
19	Упражнения в партере и в середине класса для развития стопы.	1		1
20	«Корзиночка».	1	0,5	0,5
21	Подготовка тела к выполнению «мостика»	1		1
22	Акробатические упражнения.	1		1
23	Партерная гимнастика.	1		1
24	«Лодочка», перекаты тела вперед и назад	1		1
25	Акробатические упражнения.	1		1
26	«Лодочка»	1		1
27	Упражнения для развития осанки и пластичности движений.	1		1
28	Повторение пройденного материала.	1		1
29	Комплекс упражнений в паре.	1		1
30	Упражнения для развития гибкости назад.	1		1



31	Партерная гимнастика.	1		1
32	Повторение пройденного материала.	1		1
33	Итоговое занятие.	1		1
	Итого:	33	4	29

### **Содержание дополнительной общеразвивающей программы.**

В программу занятий входят упражнения по развитию пластики: партерная гимнастика; упражнения для отдельных групп мышц.

При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы те части тела, которые данный момент не задействованы, оставались статичными. Это способствует не только постепенному разогреву, но и тренировке дифференцированного мышечного чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела и овладевать исполнением несложных по координации движений.

В последней части урока предлагаются танцевальные движения и комбинации.

Методика и основные принципы построения тренажа: все упражнения тренажа выстраиваются с учетом постепенного возрастания физической нагрузки – от легких движений к трудным, от простых к сложным, от медленно к быстрому темпу; постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные по координации движения.

### **Ожидаемый результат.**

*По окончании первого года дети должны владеть:*

- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях с предметом.;
- силой своих мышц ног, быть выносливыми и сообразительными.

*Уметь:*

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;
- пользоваться своими развитыми данными при выполнении комбинаций.

*По окончании второго года дети должны владеть:*

- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

*Уметь:*

- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;

- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- координировать движения в упражнениях на полупальцах;
- показать правильную осанку, танцевальную манеру.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.**

Основными методами работы преподавателя являются *показ движений* и *словесное объяснение*. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных группах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения (2-е полугодие) показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

#### **Формы работы:**

- урок (практические занятия);
- практические индивидуальные занятия;
- беседа и рассказ о творчестве гимнасток (в качестве дополнительной информации, обзорно);
- просмотр видеозаписей.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения:**

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий.

### **Список литературы для учащихся:**

1. Зинченко В.С. Художественная гимнастика . Программа для детско – юношеских спортивных школ Москва ФиС 1972 г
2. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Terra спорт. М., 2001
3. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
4. Ковалев А.Г. "Психология личности" Изд. 2-ое, испр. и доп. М., "Просвещение", 1965г.

### **Список литературы для педагога:**

1. Н.К. Меньшикова. “Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для педучилищ. – М. “Просвещение” 1999.
2. Палыга В.Д. “Гимнастика” - М. “Просвещение” 1999.
3. А.М.Шмелин “Гимнастика” - М. ФиС 1999.
4. А.М.Шмелин и М.Л.Украна “Гимнастика” ФиС Москва 2000

### **Психолого-педагогическая литература:**

1. Белокопытова Ж.А. Комплексная оценка прогнозирования спортивного результата в художественной гимнастике
2. Ж.А. Белокопытова Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки.: тез. докл. науч. конф. - К., 1978. - С. 53 - 54.
3. Левитов Н.Д. "Психология характера" Изд. 3-е, испр. и доп. М., "Просвещение", 1990г.