

**Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Приозерская детская школа искусств»**

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 27.08.2014г. №1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом МОУ ДО «Приозерская ДШИ»  
от 27.08.2014г. № 50

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
«ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся 7-10 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:  
**Зернова Марина Владимировна**  
преподаватель по классу хореографии

**г.ПРИОЗЕРСК  
2014г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 предмета** — преобразовать личность ребенка, его внутренний духовный мир и внешний облик.

**Задачи предмета:** 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 соответствии с учебным планом ДШИ обучение предмету «Гимнастика» рассчитано на 2 года.

### Учебный план.

№	Наименование дисциплины	Количество часов в неделю				
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс
1	<i>Ритмика и танец</i>	2	2	-	-	-
2	<i>Гимнастика</i>	1	1	-	-	-
3	<i>Классический танец</i>	4	4	4	3	3
4	<i>Народно-сценический танец</i>	2	2	2	2	2
5	<i>Историко-бытовой танец</i>	-	-	2	2	2
6	<i>Слушание музыки</i>	1	1	1		
7	<i>Беседы о хореографическом искусстве</i>	-	-	-	-	1

<b>8</b>	<i>Сценическая практика</i>	-	0,5	0,5	0,5	0,5
	<b>Всего:</b>	10	10,5	9,5	7,5	8,5

### **В практические задачи данного курса входит:**

- формирование осанки
- корректировка физических недостатков строения тела
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных
- воспитание психологических качеств личности
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности

Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой. Результаты их освоения 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, от его умений, навыков 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.

### **Краткие методические рекомендации**

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 и второй годы обучения гимнастике, когда у ребенка семи-восьми лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока исполняются на полу (лежа и сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениям: 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.

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.

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.

В конце каждой учебной четверти рекомендуется проводить контрольные уроки.

На уроках гимнастики осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощенности и комфорта в окружающем мире.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Первый год обучения**

#### **Задачи**

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

#### **Подготовительная часть урока**

- Бытовой шаг
- Танцевальный шаг (с носка стопы)
- Шаги на пятках
- Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями
- Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении
- Легкий бег с пальцев вытянутой стопы
- Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении
- Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении

## Основная часть урока

- Исходное положение лежа на спине
- Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции
- Исходное положение сидя на полу
- Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции
- Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции
- Лежа на спине: «лягушка»
- Лежа на спине: медленный подъем ног на  $45^\circ$ , опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции
- Сидя на полу: подъем — опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе
- Сидя на полу, повороты головы направо и налево
- Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперед и назад, затем круговые движения головы
- Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции.
- Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции
- Исходное положение лежа на животе
- Лежа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции
- Лежа на животе: «лягушка»
- Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры
- Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук
- Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик»
- Раскачивание вперед — назад в положении «калачик» «Мостик» из положения лежа на спине.

## Заключительная часть урока

- Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону
- Перескоки с ноги на/ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена
- Медленное поднимание рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону

## Второй год обучения

## **Задачи**

- Дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемой ноги (танцевального шага)
- Расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса
- Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнениях и ускорения темпа исполняемых движений
- Выработка умения распределять движение во времени и пространстве
- Изучение приемов правильного дыхания

## **Подготовительная часть урока**

- Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения
- Комбинирование различных видов бега, изученных на первом году обучения
- Мелкий бег на полупальцах
- Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на  $45^\circ$  — на месте и с продвижением вперед и назад

## **Основная часть урока**

- Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении
- Сидя на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении
- Лежа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на  $45^\circ$ , затем на  $90^\circ$  с опусканием в исходное положение
- Лежа на спине, резкие броски но! в выворотном положении вперед на  $45^\circ$ , и затем на  $90^\circ$
- Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на  $45^\circ$ , затем на  $90^\circ$
- Сидя на полу: наклоны корпуса в сторону
- Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на  $45^\circ$ , затем на  $90^\circ$
- Лежа на спине: медленный подъем ноги на  $90^\circ$  и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения
- Подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола
- Лежа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног назад в выворотном положении
- Лежа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении
- Лежа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, затем переводом их на затылок
- Лежа на животе: «кольцо»
- Лежа на животе: «качалка» с положением рук на затылке

- Сидя на полу: прямой шпагат с правой и левой ноги; поперечный шпагат с помощником

### **Заключительная часть урока**

- «Мостик» с помощником
- Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед — назад и вправо - влево
- Прыжки с хлопками
- Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу
- Спокойная передача, броски и ловля мяча
- Резкий подъем рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным подъемом на полупальцы
- Медленное кругообразное движение рук: вперед, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъемом на полупальцы и опусканием в исходное положение.

