

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МОУДОД «ВРОНОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
п. Вороново

Принято

УТВЕРЖДАЮ

Педагогическим советом

Директор МОУДОД «_____»

Протокол № _____

_____ (подпись)

От «__» _____ 2013г.

ФИО

«____» _____ 2013г.

М.П.

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по «гимнастике»

на основе: типовой программы «Гимнастика» для детских хореографических школ и хореографических отделений ДШИ, одобренной НМЦ по художественному образованию 2003 год

Отделение: хореографии

Возраст детей: 7-9 лет

Срок реализации: 2 года

Автор (составитель): Шутилина Н.В.

2013 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Известный отечественный психолог Л.С. Выготский подчеркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец с его богатой образно-художественной движенческой системой может играть, и безусловно играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества. Развитие «детского» дошкольного творчества - обязательное условие активного прогресса креативных качеств личности.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка:

- способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития; укрепляет здоровье;
- формирует выразительные движенческие навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метро-ритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- пластическими средствами и мимикой выражает разнообразную гамму чувств и настроений; даёт правильное направление развитию многообразия эмоциональных проявлений, гуманистических чувств, стремлению к сотрудничеству и положительному самоутверждению;
- обладает важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально-психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;
- воспитывает коммуникативные способности детей, развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного «ансамблевого» действия;
- пробуждает интерес к изучению родной национальной хореографической культуры и воспитывает толерантность к танцам других народов.

Таким образом, именно эти функциональные особенности хореографии определяют актуальность и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.

Настоящая программа предназначена для хореографического отделения школы искусств и рассчитана на два года обучения.

Данная программа основана на типовой программе «Гимнастика» для детских школ искусств одобренной научно-методическим центром по художественному образованию в 1990 году.

Отличие данной программы от типовой в том, что в комплекс партерной гимнастики входят элементы классического танца и исполняются лежа на полу.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют достаточных профессиональных данных необходимых для занятия хореографией и главной задачей данной программы является физическое, профессиональное и духовное развитие учащихся.

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

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ.

1. Теоретическая работа.

Знакомство с творчеством известных хореографических коллективов, просмотр видеофильмов с выступлением танцевальных ансамблей.

2. Практическая работа.

3. Концертная деятельность.

Определенное место в творческом развитии детей должно быть отведено этюдам. Это небольшие сюжетные и несюжетные действия, исполняемые группой детей или индивидуально. Они представляют наиболее законченный вид ритмических упражнений, в которых суммируются двигательные навыки. В этюдах дети самостоятельно находят нужные движения (ходьбу, бег, подскоки, кружение и т.д.) и сочетания их.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на два года для учащихся 1– 2 классов.

Форма обучения.

Рекомендуемое количество учащихся в группе 10 – 15 человек. Занятия проходят по 2 часа в неделю (68 часов в год).

Материально-технические условия.

для успешной реализации программы необходимо:

- просторный кабинет с зеркалами во весь рост;
- фортепиано;
- концертмейстер;
- музыкальный центр;
- музыкальные диски;
- танцевальная обувь;

- танцевальная форма;
- ткань для пошива костюмов.

Подведение итогов.

Формы аттестации: контрольный урок, зачет, переводной экзамен
 В I классе по итогам 1-го полугодия проводится контрольный урок, по итогам 2-го полугодия – зачет.
 Во II классе – контрольный урок и переводной экзамен.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Форма работы	Тема	Кол- во часов
1 класс	1. Теоретическая работа 2. Практическая работа 3. Концертная деятельность	Беседы, просмотр видеофильмов. Разминка, изучение танцевального материала. Выступление на праздниках.	2 66
2 класс	1. Теоретическая работа 2. Практическая работа 3. Концертная деятельность	Беседы, просмотр видеофильмов. Разминка, изучение танцевального материала. Выступление на праздниках.	2 66
	В с е г о		136

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

При разработке содержания программы использовались рекомендации медицинских исследований в спортивной и художественной гимнастике.

В первый и второй год обучения гимнастике, когда у ребенка 7-8 лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и мышечный аппарат, упражнения основной части урока выполняются на полу (лежа или сидя).

Особое внимание необходимо уделять осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делать, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускоряет выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепляет теоретическое понимание и практическое умение, что положительным образом сказывается на качестве исполнения изучаемого материала.

В практические задачи данного курса входят:

- формирование осанки;
- корректировка физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- 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. Формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела и другие задачи находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного учащегося, 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.

В процессе обучения учащиеся знакомятся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами.

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

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Музыка, является импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить трудоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим предъявляются высокие требования к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(первый класс)

Задачи этого года:

- знакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания;
- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела и развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации);
- развитие сознательного управления своим телом и овладение первоначальными навыками координации движений;
- освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

СТРУКТУРА УРОКА

Первая часть урока (подготовительная):

- вход учащихся в зал (марш);
- построение детей по линиям;
- поклон педагогу;
- разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног).

Вторая часть урока (основная):

- изучение тренировочных упражнений на середине зала;
- портерная гимнастика, растяжка (на ковриках)

Третья часть урока (заключительная):

- закрепление пройденного материала в игре;
- построение для выхода из зала;
- поклон педагогу;
- выход из зала (марш).

ПРАКТИКА.

Подготовительная часть урока

Разминка по кругу.

1. Танцевальный шаг с носка
2. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями
3. Шаги на пятках
4. Шаги на внутренней и внешней стороне стопы.
5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении
6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.

Разминка по диагоналям.

1. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении
2. Бег с выбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении
3. Боковой галоп.
4. Подскоки.

Разминка на середине класса.

- Наклоны головы вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
- Плечи вверх-вниз, круговые движения плечами.
- Подъем рук через стороны вверх и опускание вниз.
- Вращение рук в локтевом суставе.

- Наклоны туловища из стороны в сторону, вперед – назад.
- Упражнение «пружинка» двумя ногами по шестой позиции.
- Упражнение «пружинка» попеременно каждой ногой.
- Подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по шестой позиции.

Основная часть урока

Сидя на коврик:

1. Исходное положение сидя (ноги вместе вытянуты вперед, руки на поясе).
2. Поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.
3. Упражнения для развития подъема стопы.
4. Сгибание и выпрямление ног поочередно и вместе на воздух вперед по первой прямой позиции.
5. Наклониться вперед, потянуться животом к коленям, руки на щиколотках; выпрямиться; руки отвести назад, приподнять корпус на руках (спина прямая).
6. Наклоны корпуса к ногам по первой прямой позиции (складочка).
7. Исходное положение сидя, «лягушка».
8. Наклоны вперед.
9. Исходное положение сидя, ноги разведены в стороны.
10. Наклоны корпуса в стороны к ногам и вперед, животом на пол.

Лёжа на животе:

1. Исходное положение лежа на животе.
2. Приведение ног в положение первой выворотной позиции («русалочка»)
3. Потянуть сначала одну ногу в сторону, затем другую.
4. «Лягушка» на животе.
5. Приподниматься на руках, прогибаясь назад («колечко»).
6. Двумя руками потянуть обе ноги вверх («корзиночка»).
7. Покачаться вперед-назад («качалочка»).
8. «Лодочка», упражнения на укрепление мышц спины.

Лёжа на спине:

1. Исходное положение лежа на спине.
2. Приведение ног в положение первой выворотной позиции.
3. «Лягушка» лежа на спине.
4. Медленный подъем ног на 45 градусов, опускание вытянутых ног (отдельно каждой), затем двух вместе по первой прямой позиции.
5. Напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по прямой позиции («уголок»).
6. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».
7. Упражнение «берёзка».
8. В положении «березка» ноги прямые в коленях опустить за голову, пальцами коснуться пола.
9. В положении «березка» ноги согнуть и поставить колени на пол («улитка»).
10. Мостик из положения лежа.

Стоя на коленках:

1. Исходное положение стоя на коленях.
2. Руки за спиной лопатки соединить («снегирь»).
3. Сесть слева от пяток, встать на колени, сесть справа от пяток, встать.
4. Поставить колени на ширину плеч, сесть и лечь спиной на пол («бабочка»).
5. Шпагаты.

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 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

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

(второй класс)

Задачи

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

ПРАКТИКА.

Подготовительная часть урока

1. Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения.
2. Комбинирование различных видов бега, изученных на первом году обучения.
3. Мелкий бег на полупальцах.
4. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45 градусов – на месте и с продвижением вперед и назад.
5. Полька.

Разминка на середине класса.

1. Упражнения на развороты стоп из шестой в первую позицию поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп.
2. Шаги в сторону с приседанием.
3. Шаг в сторону с приставкой, два хлопка.
4. Шаг в сторону и точка (тэп) – удар носком об пол без переноса веса тела.
5. Шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой.
6. Три шага в сторону и тэп с хлопком.
7. Три шага в сторону и кик.
8. «Пружинка» с шагом в сторону и вперед.
9. Упражнение «гармошка».

Основная часть урока

1. Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении.
2. Сидя на полу: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.
3. Сидя на полу: поочередное выведение ног вперед с помощью рук, сохраняя прямое положение спины («заячья лапа»)
4. Лежа на спине: приведение ног в выворотном положении из 1 позиции в лягушку.

5. Лежа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45, затем 90 градусов с опусканием в исходное положение.
6. Лежа на спине: резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45, затем на 90 градусов.
7. Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45, затем на 90 градусов
8. Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45, затем на 90 градусов
9. Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90 градусов и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу в исходное положение
10. Подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.
11. Лежа на спине «ножницы».
12. Лежа на спине «разножка».
13. Лежа на спине «заноски».
14. Лежа на животе: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног назад в выворотном положении.
15. Лежа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении.
16. Лежа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, затем переводом их на затылок.
17. Сидя на полу: прямой шпагат с правой и левой ноги; поперечный шпагат с помощником.
18. Мостик из положения стоя.
19. Кувырки вперед и назад.
20. Стойка на руках с помощником.
21. Колесо.

Заключительная часть урока

1. Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед-назад и вправо-влево.
2. Прыжки с хлопками.
3. Короткие комбинации на подскоках по линиям и по кругу.
4. Спокойная передача, броски и ловля мяча.
5. Резкий подъем рук вперед-вверх, в сторону-вверх с одновременным подъемом на полупальцы.
6. Медленное кругообразное движение рук: вперед, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъемом на полупальцы и опусканием в исходное положение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Вихрева Н.В. Партерная гимнастика. М. МГАХ, 2007
- Руднева С., Фиш Э. Ритмика, Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972
- Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья – М.: ВАКО, 2004.
- Зазюна И.А. Основы педагогического мастерства.– М., 1989.
- Киреева Л.Г. Организация предметно-развивающей среды. – Волгоград: Учитель, 2007.
- Лисицкая Т.Л. Хореография и танец.– М., 1988.
- Степаненкова Н.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М.:2001.