

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска «Детская школа искусств № 20 «Муза»**

**Рассмотрено
Педагогическим советом
МБУДО ДШИ № 20 «Муза»,
протокол № 1,
от 02.09.2024 г.**

**УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДШИ № 20
«Муза»**

Осипова О.Г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
по учебному предмету
«Гимнастика»**

возраст: 7 - 11 лет
срок реализации программы: 4 года

Новосибирск
2024

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка.....	3
1. Содержание программы.....	7
2. Планируемые результаты.....	17
3. Условия реализации программы.....	17
4. Контроль и учет успеваемости.....	18
5. Методическое обеспечение.....	20
Список литературы.....	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Гимнастика» 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, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области гимнастической подготовки в детских школах искусств.

Данная программа составлена с учётом опыта передовых педагогов-хореографов нашего времени. При написании программы данного учебного предмета были использованы требования примерной программы Министерства культуры РФ 2003 г., одобренной научно-методическим центром по художественному образованию Министерства культуры РФ, составителем И. Г. Дьяконовой.

Учебный предмет «Гимнастика» направлен на приобретение детьми знаний, умений и навыков в области гимнастического искусства, получение ими художественного образования, а также на эстетическое воспитание и духовно-нравственное развитие ученика. 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.

Обучение детей в области гимнастического искусства ставит перед педагогом ряд задач - как учебных, так и воспитательных. Решение основных вопросов в этой сфере образования направлены на раскрытие и развитие индивидуальных способностей учащихся, а для наиболее одаренных из них - на их дальнейшую профессиональную деятельность.

Формирование навыков в области гимнастики помогает учащимся в дальнейшем самостоятельно осваивать различные танцевальные стили, позволяет освоить основы культуры хореографических движений, навыки импровизации, навыки участия в массовых танцевальных постановках.

В общей системе музыкально-эстетического воспитания обучение основам гимнастики занимает одно из важных мест, поскольку способствует

подъёму общей культуры движений, расширяет возможность вовлечения учащихся в хореографически-образовательную деятельность, выявляет творческие способности у детей, развивает физические задатки, воспитывает художественный вкус. В гимнастике заложен огромный потенциал для всестороннего, комплексного развития духовного и физического компонентов детской личности. Сбалансированность двигательных нагрузок позитивным образом влияет на психофизическое самочувствие детей и подростков. Формирование двигательной мобильности, выносливости, мимической выразительности, развитие художественного вкуса, дисциплины и коммуникабельности – все это приобретает особую значимость в эпоху повышенных информационных нагрузок. Кроме того, данная образовательная программа успешно решает проблему организации досуговой деятельности подрастающего поколения, включающей в том числе профилактику правонарушений и асоциального поведения.

Предлагаемая программа рассчитана на трёхлетний срок обучения.

Возраст детей, приступающих к освоению программы – 7-11 лет.

Данная программа предполагает достаточную свободу в выборе репертуара и направлена, прежде всего, на развитие интересов самого учащегося.

Недельная нагрузка по предмету «Гимнастика» составляет 1 час в неделю. Занятия проходят в мелкогрупповой форме. Данная программа предполагает проведение итоговой аттестации в форме исполнения сольной программы (выпускного экзамена).

Дополнительная общеразвивающая программа в области музыкального искусства «Гимнастика» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленные письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) – Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей», направленные письмом Минобрнауки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09;
- Устава и иных локальных актов МБУДО ДШИ № 20 «Муза» (в дальнейшем по тексту – ДШИ).

Актуальность программы связана с её широкими педагогическими, воспитательными и культуuroобразующими возможностями.

Простота и доступность данной деятельности определяет расширение круга вовлеченных в нее детей и подростков.

Содержание и материал образовательной программы организован по принципу дифференциации и **по уровню сложности.**

Полный срок реализации программы на двух уровнях сложности составляет 4 года.

Полный срок реализации программы на двух уровнях сложности составляет 4 года: 1 год - на стартовом уровне, 3 года – на базовом.

Срок обучения: I уровень – 1 год, II уровень – 3 года.

I уровень **«Стартовый»** предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

II уровень **«Базовый»** предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Учитывая интерес, проявляемый учащимися к данному направлению деятельности, а также уровень подготовки поступающих на обучение детей, ДШИ обеспечивает преемственность всех ступеней обучения.

Форма обучения по программе – очная.

Продолжительность урока – 40 минут.

Занятия проводятся в мелкогрупповой форме (4 – 10 учащихся), которая, однако, позволяет строить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов в целях освоения основ народно-сценического танца.

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания;
- подготовка к концертным выступлениям;
- посещение концертов, спектаклей и др.;
- участие учеников в концертах, творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности образовательной организации и др.

Время на самостоятельную работу учащихся в неделю определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания. Программа предусматривает регулярность и систематичность самостоятельных занятий.

Количество учебных недель – 34.

Цель и задачи программы

Цель программы - обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и 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.

Учебный предмет "Гимнастика" неразрывно связан с учебным предметом "Классический танец", а также со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства "Хореографическое творчество"

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

Освоение программы должно отражать следующее:

- постепенность и поэтапность в развитии природных данных учащихся;
- соблюдение строгой последовательности в овладении учащимися танцевальной лексикой и техническими приемами;
- систематичность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Кроме этого, преподаватель может по своему усмотрению перенести в следующий класс (или вовсе исключить) изучение тех движений основной программы, которые окажутся труднодоступными для определенной группы учащихся в связи с ограниченностью их возможностей.

Номера, построенные на основе элементов гимнастики и входящие в репертуар учебной практики и концертно-конкурсных выступлений, не должны превышать возможностей учащихся и требований программы по соответствующим классам. Опыт преподавания гимнастики в детских школах искусств на хореографическом отделении диктует проявлять осторожность в процессе освоения программы учащимися. Возможны также некоторые изменения порядка прохождения материала.

Занятия гимнастикой в основном сводятся к систематическому тренингу под контролем преподавателя, но могут быть и индивидуальные

домашние задания, направленные на развитие природных данных под контролем родителей, а также просмотр видеозаписей с целью предварительного освоения порядка композиций и отдельных движений. Ни в коем случае не следует допускать бесконтрольных, самостоятельных тренировок учащимися того или иного гимнастического элемента.

Несмотря на все жанровое разнообразие движений, существуют единые требования к эстетическому воспитанию учащихся средствами гимнастики, которые можно представить в виде системы универсальных принципов в обучении: доступности; народности; единства теории и практики; подхода к педагогике как науке нравственного воспитания.

В системе дополнительного образования более актуальной является идея гармоничного развития и воспитания детей средствами гимнастики. Выдвижение идеи гармоничного развития личности на первый план также подтверждают результаты диагностики потребностей детей и их родителей, основу которых составляют раскрытие творческого потенциала ребенка и приобщение его к духовно-нравственным ценностям общества в результате занятий гимнастикой.

Формы работы с детьми должны быть разнообразны и адекватны их возрасту. Индивидуальный урок, выступления для родителей; участие в различных фестивалях и конкурсах, творческие встречи коллективов, благотворительные концерты, всё это является основной формой учебной и воспитательной работы.

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.

Стартовый уровень.
Первый год обучения

Основные задачи:

- ознакомление обучающихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания - развитие опорно-двигательного аппарата
- развитие мышечно-связочного аппарата
- развитие силы
- формирование осанки
- овладение первоначальными навыками координации движений
- развитие гибкости
- развитие сознательного управления своим телом
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.

Основные требования по четвертям

Первая четверть

Подготовительная часть:

- 1.Бытовой шаг.
- 2.Танцевальный шаг (с носка стопы).
- 3.Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.

Основная часть:

1.Исходное положение сидя на полу:

- повороты головы направо и налево.
- напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
- наклоны корпуса к ногам («складка») по первой прямой, затем по первой выворотной позиции.

2.Исходное положение лежа на спине:

- напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.
- поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.
- «Лягушка».

Заключительная часть:

- подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.

Вторая четверть

Подготовительная часть:

- 1.Шаги на пятках.
- 2.Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.

Основная часть:

1. Исходное положение сидя на полу:

- подъем - опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе.
- наклоны головы к правому и левому плечу, вперед и назад, затем круговые движения головы.
- поднимание двух ног вперед («самолётик»).

2. Исходное положение лежа на спине:

- медленный подъем ног на 45° , опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.
- приведение ног в положение первой выворотной позиции.

Заключительная часть:

- перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена
- в сторону

Третья четверть

Подготовительная часть:

1. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении.
2. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

Основная часть:

1. Исходное положение лежа на животе:

- приведение ног в положение первой выворотной позиции.
- «Лягушка».
- подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры.

2. Исходное положение 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:

- медленное поднимание рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.
- Полушпагаты.

Четвёртая четверть

Подготовительная часть:

- Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

Основная часть:

1. Исходное положение лежа на животе:

- подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.
- приведение ног в положение I выворотной позиции.
- переползания через шпагат в положение «лягушка».

Заключительная часть:

- шпагат правый.
- шпагат левый.
- шпагат поперечный.
- после растяжки сидя на полу: «уронить» туловище вперед и выполнение круговых движений расслабленно при небольшом сгибании коленей.

Базовый уровень **Первый год обучения**

Основные задачи:

- повторение и закрепление ранее пройденного материала
- развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемой ноги (танцевального шага)
- развитие выворотности
- развитие выносливости и силы ног

расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса

Основные требования по четвертям

Первая четверть

Подготовительная часть:

1.Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения.

Основная часть:

1.Исходное положение сидя на полу:

- поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении.
- поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.
- наклоны корпуса в сторону.

2. Исходное положение лежа на спине:

- медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45°, затем на 90° с опусканием в исходное положение.
- резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45°, затем на 90°.

Заключительная часть:

- «Мостик» с помощником.
- прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед — назад и вправо — влево.

Вторая четверть

Подготовительная часть:

1. Комбинирование различных видов бега, изученных на первом году обучения.

Основная часть:

1. Исходное положение сидя на полу:

- подтягивание ног вытянутыми стопами к груди с сохранением подтянутости спины.
- «Складка».

2. Исходное положение лежа на спине:

- поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45°, затем на 90°.
- отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45°, затем на 90°.

3. Исходное положение лежа на животе:

- медленный поочередный, затем одновременный подъем ног назад в выворотном положении.
- резкие броски ног назад в выворотном положении.

Заключительная часть:

- прыжки с хлопками.
 - короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу.
- спокойная передача, броски и ловля мяча.

Третья четверть

Подготовительная часть:

1. Мелкий бег на полупальцах.

Основная часть:

1. Исходное положение лежа на спине:

- медленный подъем ноги на 90° 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.

2. Исходное положение лежа на животе:

- подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, переводом их на затылок.
- «Кольцо».

- «Качалка» с положением рук на затылке.
- упражнение «кораблик».

Заключительная часть:

- шпагат с помощником.
- 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.

Четвёртая четверть

Подготовительная часть:

1. Бег с выбрасыванием вытянутых ног вперед и назад на 45° — на месте и с продвижением вперед и назад.

Основная часть:

- упражнения на развитие мышц брюшного пресса: поднимание и опускание ног на 90° с работой стоп, раскрытие вытянутых ног на высоте 25° и удержание их в этом положении, «книга», «велосипед» и др.
- различные виды Grand battement (простые, с *passée*).
- различные виды растяжек.
- упражнения на развитие и укрепление мышц спины (удержание «кораблика» на бедре)
- резкая складка, из положения лёжа на спине, назад и т. п.)

Заключительная часть:

- стойка на локтях у стены с помощью педагога.
- «Колесо» боковое.

Прыжки:

1. разножки с места
2. толчковые прыжки-пружинки

Второй год обучения

Основные задачи:

- совершенствование пройденного материала
- продолжение работы по развитию физических данных учащихся
- расширение комплекса упражнений на развитие шага (высоты поднимаемой ноги) и прыжка
- развитие дыхания, силы и выносливости за счет увеличения количества исполняемого движения (до 32-х подряд)
- дальнейшее развитие двигательных функций ног, рук, корпуса
- развитие ловкости и танцевально-ритмической координации в упражнениях с предметами (мячи, скакалки и др.)

- освоение приемов вращений

Основные требования по четвертям

Первая четверть

Подготовительная часть:

1. Комбинирование различных видов шагов с бегом.

Основная часть:

- повторение ранее пройденных движений лежа на полу и стоя с убыстрением темпа исполнения, удлинением комбинаций движений, увеличением количества отрабатываемого в упражнении движения.
- наклоны корпуса: вперед, назад, вправо, влево, круговые движения.
- круговые движения рук: кистью, локтем, всей рукой.
- круговые движения плеч (руки опущены вниз) — поочередные и одновременные.

Заключительная часть:

- повторение и закрепление ранее пройденного материала.
- самостоятельное исполнение стоек у стены.
- «Мостик» из положения стоя с помощью педагога.

Вторая четверть

Подготовительная часть:

1. Комбинирование различных видов бега с подскоками.

Основная часть:

- переворот через голову — «кувырок».
- переворот на руках — «колесо».
- поворот на одной ноге на 360°.
- прыжки (до 32-х подряд):
- по первой прямой и первой выворотной позициям;
- на одной ноге;
- трамплинные;
- с поворотом на 180°, затем на 360°;
- поочередно с хлопками.

Заключительная часть:

- упражнения с различными предметами: передача, броски, ловля и др.
- различные *port de bras* и движения на восстановление дыхания.

Третья четверть

Подготовительная часть:

1. Комбинирование различных видов шагов, прыжков, бега.

Основная часть:

- упражнения на развитие мышц брюшного пресса: («скручивание», сгибание с вытянутыми руками, «ножницы» и др.)

- различные виды Grand battement (с задержкой в высшей точке, стоя на коленях - назад, в кольцо и др.)
- различные виды растяжек.
- кувырок вперёд с группировкой.
- кувырок назад с группировкой.

Заключительная часть:

Упражнения на расслабление. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч:

- туловище расслабить и раскачивать вокруг него руки, начиная движение плечом вперед и назад.
- сброс частей тела.

Четвёртая четверть

Подготовительная часть:

1.Разминочные упражнения.

Основная часть:

- стойка на мате, переходящая в положение «мостик» с помощью педагога
- самостоятельное исполнение «мостика» из положения стоя, возврат с помощью педагога
- боковое «колесо» с концовкой рондат

Заключительная часть:

- шпагат правый с борта
- шпагат левый с борта

после растяжки сидя на полу: «уронить» туловище вперед и выполнение круговых движений расслабленно при небольшом сгибании коленей.

Третий год обучения

Данный этап работы с обучающимися является завершающим и подводит итоги работы всего учебного курса по предмету. Ставит своими задачами закрепление материала, пройденного за предыдущие годы, отработка сложных элементов в связках. Закрепление сложных элементов для использования их в танцевальных постановках.

Основные требования по четвертям

Первая четверть

Подготовительная часть:

- Шаги, бег, прыжки
- Махи с шагами по прямой (вперёд, назад, в сторону)

Основная часть:

- повторение и закрепление ранее пройденного материала

Работа с равновесием:

- стойка на руках с возвратом в исходное положение
- стойка на мате переходящая в кувырок
- «Колесо» вперёд и назад, через мостик, с помощью педагога

Заключительная часть: - шпагат поперечный с борта

Прыжки по диагонали:

- шпагаты с разбега

Вторая четверть

Подготовительная часть:

1.Разминочный комплекс упражнений

Основная часть:

- самостоятельное исполнение стойка на руках с выходом на «мостик»
- самостоятельное исполнение «колеса» вперёд через стойку

Заключительная часть:

- различные виды растяжек

Третья четверть

Подготовительная часть:

1.Разогрев

2. Полуприседание, прыжок в полукольцо

Основная часть:

- упражнения на различные группы мышц
- самостоятельное исполнение «колеса» назад через «мостик»
- самостоятельное исполнение «мостика» с возвратом в исходное положение
- упражнения на развитие гибкости: парный стрейчинг

Заключительная часть:

- комбинации прыжков

Четвёртая четверть

Подготовительная часть:

1.Различные комбинации переворотов, прыжков

Основная часть:

- упражнения для силы и скорости мышц
- различные комбинации переворотов,
- - совершенствование стоечной осанки

Заключительная часть:

упражнения на расслабление.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;
- знания 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.

По итогам освоения программы обучающийся сформирует следующие личностные и метапредметные результаты:

метапредметные задачи:

- развитие у учащихся интереса к танцевальной деятельности, воспитание вкуса;
- развитие воображения, мышления, воли — качеств личности, необходимых для осуществления творческой деятельности.

личностные задачи:

- духовное развитие учащихся путем приобщения их к художественному творчеству;
- эстетическое развитие в процессе познания красоты формы произведений хореографического искусства;
- воспитание любви к хореографическому искусству через освоение «языка» классического танца, изучение лучших его образцов, организацию творческой практики учащихся путем проведения культурно-образовательных акций и проектов.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Качество реализации общеразвивающей программы обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания общеразвивающей программы в области искусств;

- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета.

Реализация программы обеспечивается учебно-методической документацией (учебниками, учебно-методическими изданиями, конспектами лекций, аудио и видео материалами) по всем учебным предметам. Внеаудиторная (домашняя) работа обучающихся также сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение.

Внеаудиторная работа может быть использована обучающимися на выполнение домашнего задания, просмотры видеоматериалов в области искусств, посещение учреждений культуры (театров, филармоний, концертных залов, музеев и др.), участие обучающихся в творческих мероприятиях, проводимых образовательной организацией.

Реализация программы обеспечивается доступом каждого обучающегося к библиотечным фондам и фондам фонотеки, аудио- и видеозаписей, формируемым в соответствии с перечнем учебных предметов учебного плана в соответствии с возможностями бюджетного финансирования учреждения Учредителем.

Библиотечный фонд ДШИ укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной и учебно-методической литературы по всем учебным предметам.

Для реализации программы в образовательной организации имеются в наличии:

- зал концертный со специальным оборудованием;
- библиотека;

- учебные аудитории для групповых занятий со специальным учебным оборудованием (балетными станками, стульями, шкафами, стеллажами, музыкальными инструментами, звуковой и видеоаппаратурой).

В ДШИ созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта учебного оборудования.

4.ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ

Текущий контроль успеваемости учащихся направлен на поддержание учебной дисциплины, на выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, на организацию регулярных домашних занятий, на повышение уровня освоения текущего учебного материала, имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Формы текущего контроля: **контрольный урок** (на всех отделениях на предметах теоретического цикла), **контрольный урок в конце первого полугодия** (классический, народно-сценический танцы, историко-бытовой и современный бальный танец, ритмика, гимнастика)

КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК:

- текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется преподавателем, ведущим предмет;
- предусматривает выставление оценок в дневник учащегося и в журнал не реже 1 раза в 2 недели, а также проведение контрольных уроков в конце учебных четвертей с выставлением дифференцированных отметок по 5-ти балльной системе.

КОНТРОЛЬНЫЙ УРОК:

- проводится в конце первого полугодия;
- результаты текущей аттестации обучающихся отражаются в протоколах (установленного образца), утверждаемых директором Школы и подписанных членами комиссии.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме переводного зачета.

Промежуточная аттестация направлена на определение уровня развития, освоения образовательной программы и степени освоения практических навыков в ходе творческих занятий.

Периодичность проведения форм промежуточной аттестации обусловлена уровнем освоения образовательной программы и проводится по утверждённому директором школы расписанию.

Результаты мероприятий промежуточной аттестации выставляются заместителем директора с участием заведующих отделениями и преподавателей в книгу протоколов, преподавателями - в журнал, индивидуальный план и дневник учащегося.

Обучающемуся, не явившемуся на мероприятие промежуточной аттестации (контрольный урок) по причине болезни (при наличии медицинской справки), оценки промежуточной аттестации выставляются с учётом всех результатов обучения в текущем учебном году.

Учащиеся, успешно освоившие программу учебного года, о чём свидетельствуют положительные оценки по всем предметам, переводятся в следующий класс.

Обучающиеся, не освоившие программу учебного года и имеющие на конец учебного года академическую задолженность по одному предмету

обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные комиссией сроки.

Информация о возникновении у обучающегося академической задолжности и сроки её ликвидации доводятся до родителей в письменном виде – в дневнике учащегося либо специальным уведомлением на бланке Школы.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию в конце учебного года по уважительным причинам (имеющие академическую задолженность), переводятся в следующий класс условно.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в течение следующего учебного года.

Срок ликвидации академической задолженности рекомендует комиссия, аттестовавшая обучающегося, администрация Школы.

Директор назначает состав комиссии и срок пересдачи промежуточной аттестации. Контроль за ликвидацией задолженности осуществляет заместитель директора по учебной работе.

Ответственность за подготовку обучающегося к ликвидации академической задолженности несут родители и преподаватель по предмету.

Обучающиеся, не освоившие образовательной программы учебного года и имеющие академическую задолженность по двум и более предметам, а также условно переведённые в следующий класс и не ликвидировавшие академической задолженности в установленные сроки либо оставляются на повторное обучение, либо могут быть переведены на обучение по индивидуальному учебному плану,

в т.ч. сокращённому.

5. 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.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько

тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;

- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

1. Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

2. Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики

3. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

- а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;
- б) максимальной вытянутости коленей.

4. Упражнения на гибкость назад

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

5. Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

6. Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

7. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";

б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (*grand battement jete*).

8. Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, "баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку по предмету "Гимнастика" необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Методическая литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 1996г.
2. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие для преподавателей хореографических училищ, детских хореографических школ и школ искусств. – М., 1993г.
3. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974г.
4. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. – Л.: Искусство, 1980г.
5. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра – Спорт, 2001г.

6. Медицина в хореографии: Курс лекций для студентов хореографического факультета / Сост. О.И. Лугина; АГИИК. – Барнаул, 2001г.
7. Методическое пособие по приему в хореографическое училище / Сост. С.С. Холфина, М.Ф. Иваницкий – М., 1963г.
8. А.С. Гусев, Ю.П. Сергеев. Анатомия. – М.: Медицина, 1966г.
9. Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж. – М.: Медицина, 1987г.
10. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. Л.: Лениздат, 1989.
11. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей / А. А. Потапчук. — СПб., 2007г.
12. Л.Адеева методическое пособие «Пластика. Ритм. Гармония». Издательство «Композитор» Санкт-Петербург. 2006.

Учебная литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 1996г.
2. Анатомия человека: Учебное пособие / В.Г. Николаев и др. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006г.
3. Доннер К. Тайны анатомии. – М., 1988г.
4. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. М.: "Академия", 2001
5. Тюрин А.М., Васичкин В.И. Техника массажа. – Л., 1986г.

Литература для родителей:

1. Бирюков А.А. Массаж. – М., 1988г.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М., 1998г.
3. Нарушения осанки у детей. Серия «Здоровье нации». — Ростов-на-Дону, 2009г.
4. Черемнова, Е. Ю. Танцетерапия / Е. Ю. Черемнова. — Ростов-на-Дону, 2008г.
5. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей / А. А. Потапчук. — СПб., 2007г.