|  |
| --- |
| **МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ****УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ** **«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №3» ГОРОДА ТОМСКА****МАОУДО «ДШИ № 3»****«Гимнастика»****Программа учебного предмета дополнительной общеразвивающей** **программы в области хореографического искусства****«Основы детского танца»****ПО.01. УП.02.****Срок реализации – 2 года****ТОМСК****2024 г.** |

Разработчики:

Широкова Елена Ивановна - преподаватель высшей квалификационной категории

**Пояснительная записка**

Программа учебного предмета **«**Гимнастика» **»**создана в соответствии с Приказом Минкультуры России от 02.06.2021 № 754 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной деятельности образовательными организациями дополнительного образования детей со специальными наименованиями, «Детская школа искусств», «Детская музыкальная школа», «Детская хоровая школа», «Детская художественная школа» и т.д. (зарегистрировано в Минюсте России 06.07.2021 №64126), Образовательное учреждение (далее по тексту - Школа) вправе реализовывать дополнительную общеразвивающую программу в области искусств, при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Программа является частью дополнительной общеразвивающей программы «Основы детского танца». Учебный предмет «Гимнастика» относится к **обязательной части** образовательной программы.

Возраст учащихся, принимающих участие в реализации программы – с шести лет шести месяцев до девяти лет. Срок реализации программы - 2 года.

 **Программа** составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей обучающихся и **направлена на:**

- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;

- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, позволяющих творчески исполнять хореографические номера в соответствии с необходимым уровнем мастерства;

- приобретение детьми опыта творческой деятельности.

 **Цель:** 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.

Форма проведения аудиторного учебного занятия **- мелкогрупповой урок**. Продолжительность урока – 40 минут, для обучающихся 1 класса 35 минут.

**Объём учебного времени,**  **предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Индекс, наименование учебного предмета** | **Трудоемкость в часах** | **Распределение по годам обучения** |
| **1 класс** | **2 класс** |
| **Кол-во недель аудиторных занятий** |
| **34** | **35** |
| **Недельная нагрузка в часах** |
| **ПО.01.УП.03.****Гимнастика** | **Аудиторные занятия (в часах)** | **138** | **2** | **2** |
| **Самостоятельная работа (в часах)** | **69** | **1** | **1** |

 Самостоятельная работа обучающегося включает в себя следующие виды внеаудиторной деятельности: выполнение домашнего задания, участие обучающихся в творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности МАОУДО «ДШИ №3» (далее по тексту - Школа).

 Домашняя работа обучающегося состоит из самостоятельного выполнения обучающимися пройденного на уроках материала для поддержания физической формы.

 **Формы и методы контроля, критерии оценок**

 Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

 Виды контроля и учёта успеваемости: текущий контроль, промежуточная аттестация.

**Текущий контроль** знаний и умений осуществляется в рамках урока в целях оперативного контроля за качеством освоения программы.

 **Промежуточная аттестация** является основной формой контроля учебной работы обучающихся проводится с целью определения качества реализации образовательного процесса; качества теоретической и практической подготовки по учебному предмету; уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающегося на определённом этапе обучения.

 Все виды контроля проводятся в соответствии с графиком промежуточной аттестации. Выступления обучающихся оцениваются характеристикой, в которой отражаются достигнутые успехи и имеющиеся недостатки, а также оценкой по пятибалльной системе, которая выставляется коллегиально.

 **Итоговая аттестация** по предмету не предусмотрена. Итоговая оценка за последний (второй) год обучения заносится в свидетельство об окончании школы.

**График промежуточной и итоговой аттестации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Класс*** | ***Вид контрольной проверки*** | ***Месяц проведения*** | ***Программные требования*** |
| ***1 класс*** | Контрольный урок | май | Контрольный урок, зачет проходят в форме урока, в который преподаватель включает пройденный за учебный год материал, составляя его в элементарные комбинации. Учащиеся должны грамотно и музыкально выполнить этот урок. |
| ***2 класс*** |  Зачёт | май |

 **Критерии оценок текущего контроля успеваемости, промежуточной**

**аттестации обучающихся**

 **Оценка «5» («отлично»):**

- знание техники исполнения движений;

- грамотное техническое исполнение движений;

- умение двигаться в соответствии с разнообразным темпо-ритмом;

**Оценка «4» («хорошо»)**:

- знание техники исполнения движений;

- неточное техническое исполнение движений;

- умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом;

**Оценка «3» («удовлетворительно»):**

- слабое знание техники исполнения движений;

- неграмотное техническое исполнение движений;

- слабое умение двигаться в соответствии с ритмом;

**Оценка «2» («неудовлетворительно»):**

- незнание техники исполнения движений;

- неграмотное техническое исполнение движений;

- неумение двигаться в соответствии с ритмом.

**Содержание учебного предмета**

Учебный предмет « Гимнастика» ориентирован на:

- выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации;

- умение планировать свою домашнюю работу;

- приобретение навыков творческой деятельности, формирование умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;

- осуществление самостоятельного контроля за учебной деятельностью, умение давать объективную оценку своему труду;

- формирование навыков взаимодействия с преподавателями и обучающимися в образовательном процессе, уважительное отношение к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, понимание причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определение наиболее эффективных способов достижения результат.

Материал по учебному предмету «Гимнастика» изучается концентрическим методом в течение двух лет обучения. Уроки строятся комплексно, включая материал разных разделов. Последовательность изучения движений определяется главным методическим принципом - от простого к сложному. Наряду с прохождением новых движений, должен закрепляться и весь пройденный материал. Для этого его необходимо включать в более сложные комбинации.

Для удобства материал изложен отдельно по темам, что не должно нарушать принципа концентрического изучения его на занятиях.

**Первый класс**

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными комплексами упражнений, овладеть которыми можно в короткие сроки (для поддержания интереса к уроку); освоение элементов акробатики, развитие элементарных навыков на координацию движений постепенное увеличение физической нагрузки, детализация исполнения движений, развитие выносливости и ловкости. Совершенствование физических качеств.

1. ***Азбука анатомии.*** Ознакомление с элементарным строением тела: строение скелета, строение и принципы работы связочного аппарата.
2. ***Разновидности ходьбы и бега.*** Шаги: бытовой, с носка, на полупальцах, на пятках. В полуприседе, высокий, острый, широкий, пружинный. Бег: размеренный, мелкий, с захлёстом, с высоко поднятыми коленями, с выносом ног вперёд. Все движения, исполняются в различных перестроениях (шеренга, колонна, круг и т. д.)
3. ***Общеразвивающие упражнения.*** Партерная гимнастика. Упражнения на развитие подвижности суставов рук и ног; на подколенную связку; на мышцы пресса; на мышцы спины, «складка» сидя и стоя; на мышцы пресса верхнюю и нижнюю часть; на мышцы спины «кузнечик», «кораблик»; на подвижность позвоночника скрутки, «спираль»; боковых мышц корпуса (боковые наклоны). Отжимание (от стены, пола). Упражнения на развитие стопы (перевод стоп в различные положения), выгибание стоп сидя, стоя у опоры, подъемы на полупальцы, ходьба на пальцах, (увеличение амплитуды, темпа, количества подходов).
4. ***Упражнения на развитие гибкости.*** Перегибы корпуса в различных направлениях: из положении стоя (без рук). «Мосты» из положения лежа, с опорой на стену, стоя.
5. ***Акробатические и полуакробатические упражнения*** «Колесо», «фляг», «рондад» (для мальчиков). Стойка на лопатках «берёзка».
6. ***Повороты.*** На двух ногах приставлением, переступанием на месте (без продвижения).
7. ***Равновесие.*** На двух ногах без изменения позы (положения тела), на всей стопе. На одной ноге без изменения позы (боковые, задние, передние), на всей стопе.
8. ***Прыжки. Подскок.*** Прыжки на месте и с продвижением: по VI позиции, «разножка» продольная и поперечная, с «поджатыми». Толчком двумя ногами, на одной ноге.
9. ***Махи.*** Лежа на спине, на животе, у опоры в разных направлениях. «Канкан» у опоры.
10. ***Растяжка.*** Упражнения на развитие выворотности: «бабочка» сидя, лёжа на спине. Полушпагаты, шпагаты продольные и поперечный. Растяжка у опоры станка.
11. ***Упражнения на расслабления.*** Восстановление дыхания. Плавные переводы рук в различные положения. Статичные позы (лёжа, сидя) по типу «медитации».

В конце первого года обучения обучающийся должен:

знать элементарное строение скелета и связочного аппарата, овладеть основными комплексами упражнений, выполнять элементы акробатики, уметь координировать свои движения в разнообразных упражнениях, приобрести навыки ловкости и физической выносливости в работе.

**Второй класс**

В задачу второго года обучения входит развитие скоростно-силовых качеств, развитие прыгучести, гибкости. Освоение навыков выполнения акробатических движений. Умение избегать переутомлений при выполнении большого объёма работы**.**

1. ***Азбука анатомии.*** Ознакомление с элементарным строением тела: строение костно-мышечной системы, строение сердечнососудистой системы.
2. ***Приемы правильного дыхания.*** Дыхательная гимнастика.
3. ***Разновидности ходьбы и бега.*** Шаги: ранее проученные с увеличением повторов, строевой, с носка, на полупальцах, на пятках, в приседе, с выпадами. Высокий, острый, широкий, мягкий, пружинный, скрестный. Бег: ранее проученные движения с увеличением повторов, размеренный, с выпадами, широкий, острый, с захлёстом, с высоко поднятыми коленями, с выносом ног вперёд, с ускорением. Комбинирование различных видов ходьбы и бега.
4. ***Общеразвивающие упражнения.*** Упражнения повторяются с увеличением подходов и повторений. Упражнения на развитие подвижности суставов рук и ног, на подколенную связку; на мышцы спины; на мышцы пресса верхнюю и нижнюю часть; на мышцы спины на подвижность позвоночника - скрутки, «спираль»; боковых мышц корпуса (боковые наклоны), упражнения на развитие стопы с подъёмом на полупальцы. Отжимание (от стены, пола), упражнения на развитие стопы (перевод стоп в различные положения), выгибание стоп сидя, стоя у опоры, ходьба на пальцах (увеличение амплитуды темпа, количества подходов).
5. ***Упражнения на развитие гибкости.*** Перегибы корпуса в различных направлениях: из положении стоя, с руками. Мосты из положения лёжа на спине, с колен, с опорой на стену, с помощью партнёра (преподавателя); из положения, стоя с выходом из моста.
6. ***Акробатические и полуакробатические упражнения.*** «Колесо» на одну руку. «Фляг», «рондад» (для мальчиков). Перекаты, перевороты, перекаты.
7. ***Поворот.*** На двух ногах с продвижением, на одной ноге; на месте и с продвижением.
8. ***Равновесия.*** На двух ногах с изменением позы; на всей стопе и на полупальцах; На одной ноге (боковые, задние, передние), с изменением позы на всей стопе и на полупальцах.
9. ***Прыжки. Подскоки.*** Упражнения повторяются с увеличением подходов и повторений.
10. ***Прыжки*** на месте и с продвижением: по VI позиции, «разножка» продольная и поперечная, с «поджатыми». Толчком двумя ногами, на одной ноге. Маховые прыжки, «перекидные», с поворотом, прыжки с возвышения, через препятствие, с поворотом в воздухе.
11. ***Махи.*** Стоя без опоры в разных направлениях. «Канкан» без опоры. Махи с продвижением вперёд и назад. «Перекидной» вперёд и назад.
12. ***Растяжка.*** Упражнения повторяются с увеличением подходов и повторений.  шпагаты продольные и поперечный, растяжка у опоры (станка), стоя на коленях с помощью партнёра (преподавателя), «верёвочка». Переход без подъёма из шпагата в шпагат. Шпагаты с увеличением амплитуды (на возвышение).
13. ***Упражнения на расслабления.*** Полное расслабление, расслабление отдельных частей тела.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

Результатом освоения программы по учебному предмету «Гимнастика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

* 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 пространстве;
* владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
* навыки координации.

Краткие методические рекомендации

Предмет «Гимнастика» рассматривается как предмет, помогающий обучающимся освоить профилирующие дисциплины. Основной упор делается на повторение в процессе обучения ряда комплексов (разработанных для всех групп мышц) с их постепенным усложнением. Программа предполагает индивидуальный подход к обучающимся. При сохранении последовательности в изучении материала, уровень его освоения зависят от индивидуальных особенностей ребенка.

Гимнастика – система специально подобранных  физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека: силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Данный учебный предмет всесторонне развивает все важнейшие мышечные группы и увеличивает амплитуду движений в суставах, повышает эффективность работы сердца, стимулирует работу лёгких, так как при физических нагрузках возрастает потребность в кислороде. Гимнастика помогает преодолеть дефекты физического развития, выработать характер. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности. Гимнастические упражнения делят на строевые, общеразвивающие, прыжки, упражнения художественной гимнастики, акробатические. Строевые упражнения (различные построения, перестроения, размыкания и смыкания) используют для обучения ходьбе, бегу, воспитания правильной осанки, организации занимающихся и их коллективных действий. Общеразвивающие упражнения способствуют общему физическому развитию, подготовке занимающегося к более сложным двигательным действиям Для развития силы и выносливости дополнительно используются: общеразвивающие упражнения на силу, гибкость и растягивание, элементы акробатики («мосты», кувырки, перевороты). Прыжки тренируют органы дыхания, кровообращения, развивают и укрепляют мышцы ног. Акробатические упражнения развивают координацию движений, ловкость, прыгучесть, чувство равновесия, воспитывают смелость, настойчивость, ориентацию в пространстве.

Первые годы обучения детей в школе искусств 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 обучающихся на каждом уроке. Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную (разогрев) что составляет 20% времени от урока, основную (проучивание и отработка движений) 70% и заключительную часть (релаксация) 10% от урока. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Первый год обучения гимнастики, когда у ребёнка ещё не окреп позвоночник и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока исполняются (в основном) на полу (сидя и лёжа). В дальнейшем можно чередовать партерную гимнастику с упражнениями у опоры и на середине зала.

В процессе обучения необходимо ознакомить обучающихся со строением тела, некоторыми анатомическими терминами и некоторым приёмам самоконтроля. Особое внимание необходимо уделять осознанному исполнению движений. Дети должны понимать, что делают, почему надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабления), а также практического умения, что положительно скажется на качестве исполнения изучаемого материала. Каждое упражнение должно выполняться красиво и правильно, быть тщательно отработано. Нагрузки на уроке увеличиваются постепенно. В конце урока обязательно проводятся упражнения на расслабления для снятия усталости, восстановления дыхания и более спокойного перехода к другому виду деятельности (уроки в общеобразовательной школе, репетиции в ансамбле ит.д.).

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несёт функцию организатора, является импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает чёткость и законченность исполнения. Для музыкального сопровождения можно использовать как «живую» музыку так и аудио записи.

**Список литературы**

1. «Домашняя гимнастика», составитель Л.А.Козлова, Ленинград, из-во ТАСС, 1991
2. «Искусство грации», составитель Г.А.Боброва, Ленинград, из-во «Детская литература», 1986
3. «Ритмическая гимнастика для школьников», составитель М.А. Матова, И.Н. Шаробарова, М., изд-во «Знание», 1989.
4. Гимнастика и хореография, составитель Т.С. Лисицкая, Москва, из-во «Физкультура и спорт», 1984
5. Гимнастика. Примерная программа для ДШИ, составитель С.Г.Федотова, ЦНМК, Москва, 2003
6. Развитие пластики в хореографии. Методическая разработка. И.Н. Лисенкова. ЦНМК, Москва, 1980

**Необходимое техническое оснащение занятий.**

Хореографический класс, оборудованный станками, музыкальный инструмент (фортепиано или рояль), аудио- и видеоаппаратура, наличие специальной формы для занятий (тренировочный купальник, трико-лосины, мягкая танцевальная обувь), гимнастический коврик, скакалки.