**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования**

**«Центр детского творчества»**

**Каширского муниципального района Воронежской области**

|  |
| --- |
| Рекомендовано к утверждению педагогическим советом  МКУДО «Центр детского творчества»  Протокол№1 от 03.08. 2017 г. |

Утверждаю: директор

МКУДО «Центр детского творчества»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Кондратьева С.Г./

Приказ № 34 от 04.08.2017г

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**по предмету «Гимнастика»**

(Срок реализации 5 лет, возраст обучающихся от 7-12 лет)

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Понизовная Юлия Владимировна

с. Каширское

2017

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка 3

Учебно-тематический план 6

Содержание курса 7

Требования к выпускникам 10

Перечень учебно-методического обеспечения 10

Список литературы 11

**Пояснительная записка**

Процесс обучения классическому танцу начинается с развития у ребенка правильной осанки, главным условием которой является выворотное положение ног. На этой базе строится классический экзерсис, и поэтому педагоги-хореографы постоянно ищут приемы, облегчающие их воспитанникам освоение его основ. Большое значение, в этой связи, придается гимнастическим упражнениям для разработки двигательных функций, улучшения выворотности ног, гибкости корпуса, легкости прыжка и др. Гимнастические упражнения можно применять на уроке классического танца как вспомогательные – способствующие развитию у маленького артиста профессиональных данных и корректированию недостатков природной осанки ребенка. В основу урока гимнастики положены упражнения, взятые из спортивной и силовой гимнастики, системы упражнений йогов и партерного станка. Упражнения по растягиванию помогут избавиться от мышечной скованности, улучшить осанку и манеру двигаться. Сочетание классического экзерсиса с системой вспомогательных к нему упражнений, применяемых целенаправленно и строго индивидуально, особенно важно в начальный период обучения детей классическому танцу, когда организм еще пластичен и податлив к тренировкам.

По учебному плану на изучение данного предмета отводится 1 учебный час в неделю, равного 45 минутам.

**Контроль и учет успеваемости:**

1. конец I четверти (ноябрь) – открытый урок;

2. конец II четверти (декабрь) – контрольный урок;

3. конец III четверти (март) – открытый урок;

4. конец IV четверти (май) – контрольный урок

Прохождение программы должно опираться на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса.

Программа построена на анатомо-физиологических особенностях и биологического развития ребенка, а также основана на тщательном изучении детской психологии (память, координация движений, мышление).

**Основной целью** урока гимнастики является растягивание и укрепление мускулатуры.

Перед преподавателем-хореографом стоят **задачи:**

1. Дать учащимся первоначальную хореографическую подготовку для дальнейшего обучения хореографическим дисциплинам.

2. Выявить и развить физические данные, природные склонности каждого учащегося.

3. Развить координацию движений.

4.Развить чувство ритма и эмоциональную отзывчивость на музыкальный материал, танцевальную выразительность.

5. Воспитать художественный вкус.

**Требования к знаниям и умениям, приобретаемым при изучении курса**

В конце учебного года учащиеся должны, осмыслено воспринимать учебный материал, способный охарактеризовать прослушанный музыкальный материал, исполнять более сложные танцевальные движения без показа преподавателя.

**Структура** всех уроков имеет единую форму. Урок делиться на три части: подготовительную, основную, и заключительную часть. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

Важным является наличие музыкального сопровождения для исполнения всех элементов. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность у детей.

Данная программа по усмотрению педагога может быть подкорректирована в зависимости от данных детей, желания учащихся заниматься, успеваемостью и освоенностью материала данной группы детей.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **Всего часов** |
| Раздел 1. | 7 | 12 | 12 | 7 | 7 | 45 |
| Раздел 2. | 7 | 12 | 12 | 7 | 8 | 46 |
| Раздел 3. | 8 | 12 | 12 | 7 | 7 | 46 |
| Раздел 4. | 7 | - | - | 8 | 7 | 22 |
| Раздел 5. | 7 | - | - | 7 | 7 | 21 |
| Итого: | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 180 |

**Содержание курса**

***1 класс.***

Программа первого года обучения хореографическому искусству включает в себя разделы партерного экзерсиса. В программу включены движения, способствующие развитию физических данных, корректировка физических недостатков строения тела. Упражнения, входящие в партерный экзерсис способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость.

**Раздел 1:** **«Балетная осанка»** включает в себя понятия постановка корпуса, ног, рук и головы». Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Поэтому в данном разделе большое внимание уделяется упражнениям в партерном экзерсисе на развитие мышц живота и спины: сидя на полу с согнутыми и вытянутыми ногами, стоя на коленях и упражнения, лежа на животе, что и является методом формирования балетной осанки.

**Раздел 2: «Подъем стопы»**. Упражнения, сидя и лежа на полу, растягивают ахиллово сухожилие, помогают вытянутости коленного сустава и стопы; развитие подъема, выворотного положения и подвижности стопы.

**Раздел 3: «Выворотность ног»**

Выворотное положение ног определяется строением тазобедренного сустава, связки коленного сустава (выворотность в голени) и в стопе.

**Раздел 4: «Гибкость тела»** показатель пластичности тела, способствует грамотному исполнению движений, созданию сценического образа. Рекомендации преподавателям начинать работу с прогибания корпуса назад, лежа на животе, т.к. гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвонковых дисков, а так же икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

**Раздел 5: «Балетный шаг»**

Развитие танцевального шага неотъемлемая часть любого урока хореографии. Ниже приведены упражнения в положении сидя и лежа на полу, которые развивают танцевальный шаг, выворотность и силы ног, амплитуду движения.

***2 класс.***

Программа гимнастики 2 года обучения строится и на повторении пройденного материла, и на изучении новых движений. Развитие силы ног путем увеличения количества упражнений.

**Раздел 1**. **Развитие гибкости и подвижности шейного отдела позвоночника.**

**Раздел 2.** **Развитие гибкости плечевого сустава.**

**Раздел 3. Развитие подвижности тазобедренного сустава:**

* Для задней поверхности бедра;
* Для боковой поверхности бедра;
* Для внутренней поверхности бедра.
* Для передней поверхности бедра.

***3 класс.***

На этом этапе обучения идет освоение более сложных форм, ранее изученных движений и новых элементов и упражнений, предназначенных для выработки силы ног, развитие гибкости и пластичности корпуса, координации.

**Раздел 1. Развитие гибкости и силы поясничного отдела:**

* Растягиваемся назад.

**Раздел 2. Развитие подвижности голеностопа.**

**Раздел 3. Развитие подвижности тазобедренного сустава.**

***4 класс.***

Продолжение изучение новых элементов и движений в более сложных по структуре, выполнение движений в более быстром темпе, усложнение комбинаций с целью развития и совершенствования растяжки ног, корпуса.

**Раздел 1. Укрепление мышц брюшного пресса.**

**Раздел 2. Развитие гибкости и силы поясничного отдела позвоночника.**

**Раздел 3. Развитие подвижности голеностопа.**

**Раздел 4. Развитие подвижности тазобедренного сустава.**

**Раздел 5. Развитие гибкости и силы длинных мышц спины.**

***5 класс.***

В этом году заканчивается изучение курса гимнастики и главная цель подготовка к экзамену. Основными задачами урока являются:

* Завершение изучения упражнений на растяжку ног, корпуса.
* Изучение более сложных комбинированных движений.
* Увеличение упражнений , тренирующих выносливость.
* Повторение и закрепление пройденного материала.

**Требование к уровню подготовки учащихся.**

За время обучения учащихся должен:

* Знать методику и технику движений.
* Показать навыки владения различными темпами в различных комбинациях
* Уметь координировать движения в пластических и ритмических комбинационных сочетании.
* Свободно владеть всеми видами шпагатов.

**Перечень учебно – методического обеспечения.**

Занятия проводится в хореографическом классе, с деревянным полом, тренажерными «станками», учащиеся одеты и обуты в специальную одежду и обувь для занятий.

В классе необходимы:

- DVD, CD;

- наглядные пособия;

- гимнастический коврик.

**Список литературы.**

1. Балык А. Гимнастика для вашего здоровья: Пер. с нем. – М.: Кристина и К, 1996г.
2. Васильева Т. Побеждать природу //Советский балет. - №6. 1983.-С.58
3. Пластика + ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Тобнас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ.-М.: Физкультура и спорт, 1994.
5. Холфина С.С. Вспоминая мастеров советского балета… М.: Искусство, 1990.