

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
**«Детская школа искусств имени А.С. Голубкиной»**

Принята на заседании  
методического совета  
ДШИ от 31 августа 2017 г.  
( протокол № 1)

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«Детская школа искусств  
им. А.С. Голубкиной»  
О.В. Масакова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

**по предмету «ГИМНАСТИКА»  
основное отделение**

составил: преподаватель Енюшкина М.А.

Программа для детей 7 – 10 лет

Срок реализации – 3 года

Зарайск, 2017 год

## **Содержание.**

### **1. Пояснительная записка:**

- характеристика учебного предмета;
- срок реализации учебного предмета;
- форма проведения учебных занятий;
- цели и задачи учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально- технических условий реализации учебного предмета;
- формы и методы контроля.

### **2. Учебно - тематический план.**

### **3. Содержание программы.**

### **4. Список литературы.**

## **Пояснительная записка.**

Предлагаемая программа разработана на основе практического опыта работы с детьми в хореографической школе. Дети, поступающие на хореографическое отделение, не имеют подготовки и ярко выраженных профессиональных данных. Это создает трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин. В связи с этим преподаватели хореографии в младших классах много времени уделяют занятиям гимнастикой.

Гимнастические упражнения позволяют исправить физические недостатки и развить у ребенка профессиональные данные. В нашей стране в последние годы наблюдается резкое снижение уровня физического развития детей, особенно дошкольного возраста. Дети в этом возрасте стали менее гибкими, нарушена осанка (сколиозы), а под влиянием комплекса упражнений у учащихся формируется выносливость, повышается координация внимания.

Главная **задача** преподавателя развития у учащихся физических и профессиональных качеств. На протяжении всего курса идет тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие мышечно-связочного аппарата и формирование осанки.

Обучения предмета гимнастика рассчитано на 3 года.

При разработке программы по гимнастике используется личный опыт преподавателей занятиями аэробикой, а также методические рекомендации преподавателей других школ.

**Цель предмета** - развитие творческого потенциала ребенка, воспитание национального самосознания через приобщение к танцу, воспитание музыкально - двигательной культуры.

Дать учащемуся необходимые двигательные навыки, увлечь и заинтересовать танцем, дать возможность почувствовать радость от ощущения своего тела.

Дополнительная общеразвивающая программа сетевого взаимодействия предполагает:

- ориентацию на результаты образования, где развитие личности составляет цель и основной результат образования;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении целей личностного, социального и познавательного развития обучающихся;
- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения;
- разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм

взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

Занимаясь по данной программе, ребёнок сможет охватить несколько направлений развития личности: духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное.

**Основные задачи гимнастики:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
- развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.
- вовлечение ученика в процесс активного труда и развитие у него профессиональных данных;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;
- формирование осанки;
- воспитание психологических качеств личности

Все перечисленные задачи тесно связаны между собой. Учащемуся хореографического отделения школы искусств необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат будет недостаточно подготовлен, тело будет стеснённым в движении, негибким, маловыразительным.

Человек в обычной жизни выполняет много ограниченных движений, при которых возможности двигательного аппарата используется лишь частично; в результате появляются и становятся привычными такие недостатки, как слабая гибкость в спине, малая подвижность шеи, плечевых, локтевых, запястных суставов и суставов пальцев, неполная гибкость коленных суставов, ахиллового сухожилия и стопы.

Движения, в которых участвуют лишь немногие суставы, не могут служить развитию гибкости и никогда не приведут к гармоничному развитию тела. Поэтому задача на уроках гимнастики состоит в том, чтобы оснащать учеников запасом движений во всех направлениях и с максимальной амплитудой; это должно вызвать реальное изменение двигательных органов, улучшить их функционирование.

**Форма контроля:** контрольные уроки в конце каждой четверти. Зачётные уроки в конце первого и второго полугодий.

**Условия для реализации программы.**

1. Хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами.
2. Стенка гимнастическая
3. Фортепиано
4. Музыкальный центр для дисков.
5. Гимнастические коврики (170 см длина и 80 см ширина)
6. Мячи
7. Скакалки
8. Балетная обувь
9. Форма для занятий гимнастикой.

## 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 на каждом уроке.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную, основную и заключительную части. Однако это не ограничивает варианты 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 год 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 упражнениями: 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 качественном исполнении изучаемого материала.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Музыка не только дисциплинирует учащихся, сосредотачивает их внимание, но и несет функцию организатора. При помощи музыки устанавливается единый темп и ритм исполнения движений на уроке, а также музыка помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения всех упражнений, несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим предъявляются высокие требования к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими требованиями.

В конце каждой четверти рекомендуется проводить контрольные уроки, а в полугодии, в конце года - зачётные уроки.

## Учебно-тематический план.

### 1 класс

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
2.	Par terre.	-	25	25
3.	Гимнастические упражнения.	-	8	8
4.	Зачётный урок за 1-полугодие.	-	1	1
5.	Зачётный урок за год.	-	1	1
Итого:		1	35	36

### 2 класс

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	0,5	0,5	1
2.	Par terre.	-	17	17
3.	Акробатика.	-	16	16
4.	Зачётный урок за 1-полугодие.	-	1	1
5.	Зачётный урок за год.	-	1	1
Итого:		0,5	35,5	36

### 3 класс

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2
2.	Стрэйчинг.	-	20	20
3.	Акробатика. Трюки.	-	12	12
4.	Зачётный урок за 1-полугодие.	-	1	1
5.	Зачётный урок за год.	-	1	1
Итого:		1	35	36

## Содержание.

### 1 класс.

- 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.*

1. Бытовой и танцевальные шаги.
2. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.
3. Шаги с подъемом ноги (поочередно), согнутой в колене - на месте и в продвижении.
4. Легкий бег на полупальцах.
5. Бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях - на месте и в продвижении.
6. Перестроение: в линии, из линии в круг, из круга в две линии или две колонны (можно в три или четыре колонны) по два, три или четыре человека.

#### *Основная часть урока.*

1. Исходное положение на полу: лежа на спине – растяжка.
2. Сокращение и вытягивание стоп (поочередно) из прямой позиции - в первую позицию ног и наоборот.
3. Сидя наклоны верхней части корпуса к ногам, из положения лежа - в положение сидя наклоны к ногам верхней части корпуса (руки вытянуты вперед).
4. Лежа на спине (выворотность в тазобедренном суставе) - «лягушка», руки положить на колени, прижимая колени ближе к полу. То же самое выполняется лежа на животе (живот прижат к полу).
5. Лежа на спине, меняя темп, подъем ног на 25-45 градусов над полом и их опускание, а также упражнение «ножницы» - укрепление брюшных и тазобедренных мышц живота.
6. Сидя на полу (кисти рук лежат на полу) - округлять и выпрямлять спинку (попеременно).
7. Сидя на полу: повороты головы направо и налево, наклоны головы к правому плечу и левому плечу, вперед и назад, круговые движения головы.
8. Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам – «складочка», (ноги в 1-ой выворотной позиции) а руками взяться за пятки - позицию ног не менять.
9. Исходное положение - лежа на животе: приведение ног в положение 1-ой выворотной позиции.
10. Лежа на животе: "лягушка".

11. Лежа на животе в "лягушке", при помощи другого ученика, который помогает руками держать (прижимая к полу) колени. Это упражнение выполняется в парах.

12. Лежа на животе: подъем ног назад поочередно. Подъем двух ног в положение "лодочка", а затем раскачивание в положении с выключением корпуса рук.

13. Лежа на животе: "змейка" - подъем корпуса с опорой на руки, затем тоже без опоры - руки при этом вытянуты в сторону (укрепляется большая мышца спины).

14. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, ноги сгибаются в коленях - носками ног достать макушку головы прогнувшись назад – «колечко».

15. Лежа на животе: прогнуться назад, взявшись руками за подъем ног, вытянуться вверх - "корзиночка".

16. Лежа на спине: подтянуть к себе колени в положение "калачик"- раскачивание вперед - назад ("ванька-встанька").

17. Мостик" из положения «лежа на спине».

#### ***Заключительная часть.***

1. Подскоки по прямой позиции с вытягиванием стоп ног: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.

2. Перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, а затем у колена.

3. По кругу, в парах упражнение" лошадки" - перескоки с ноги на ногу: 1-ый ребенок вытягивает руки назад - 2-ой ребенок их берет (выполняется с одинаковых ног).

4. В линиях поднимание рук вперед - вверх, в сторону - вверх, с одновременным отведением ноги в сторону на носок и назад на носок.

5. Прямая позиция ног: наклон вниз к прямым ногам. Руками обхватить пятки, лбом прижаться к коленям.

6. Перестроение: показать рисунок танца по диагонали, кругу простым линиям. Музыкальный размер 2/4 - марш.

### **2 класс.**

- дальнейшее развитие выворотности, но вытянутость стопы и колена, более сложные танцевальные шаги.

- расширение и усовершенствование комплекса упражнений на гибкость, класса растяжки и общей выворотности.

- развитие выносливости ног за счет увеличения нагрузки.

- выполнение упражнений за счет приемов правильного дыхания.

#### ***Подготовительная часть урока.***

1.Различные виды шагов, изученных на первом году обучения, и комбинации из шагов.

2.Мелкий бег на полу пальцах с руками.

3.Комбинации и перестроение на различных шагах и беге.

### ***Основная часть урока.***

1. Сидя на полу: выворотное положение стоп и их сокращение поочередно.
2. Сидя на полу одновременные круговые движения стоп в выворотном положении.
3. Наклоны корпуса к ногам.
4. Лежа на спине: медленный подъем поочередно ног на 90гр. в выворотном положении и опусканием в исходное положение.
5. Лежа на спине: сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45 и 90 гр.
6. Лежа на спине: резкие броски вперед на 90 гр. в выворотном положении
7. Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45 , а затем на 90 гр.
8. Сидя на полу: «лягушка» с одновременным наклоном корпуса вперед.
9. Стоя на коленях: «солдатик» - упражнение для пресса живота - отклонение корпуса назад (руки вдоль корпуса).
10. Стоя на коленках, руки вытянуть вперед и положить ребра на пол и вытянуться как « кошка».
11. Лежа на животе: резкие броски ног назад на 45гр.
12. Лежа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, с переводом их на затылок.
13. Лежа на животе: «колечко».
14. Сидя на полу: поперечный шпагат самостоятельно и с помощником. Сидя в поперечном шпагате, руки положить перед собой - скользить вперед - ребра положить на пол.
15. Выпад с правой ноги - растянуться в прямой шпагат. Сидя в шпагате, сделать наклон вперед к правой ноге, обхватив руками стопу (повторить с левой ноги).
16. Сидя в поперечном шпагате, боковые наклоны к ноге - в правую и левую стороны.
17. Лежа на боку: растяжка с помощником, который удерживает одну ногу на полу, а другую ногу заводит за голову – и фиксирует это положение. Повторить с другой ноги.
18. «Мостик» самостоятельно.

### ***Заключительная часть.***

1. Прыжки по прямой позиции на месте и с продвижением вперед - назад, вправо - влево.
2. Прыжки по 1 выворотной позиции - руки на поясе.
3. Короткие комбинации.
4. Четыре прыжка по прямой позиции - четыре прыжка, поджимая ноги.
5. Небольшие гимнастические этюды, составленные из выученных движений.

6. Наклоны вперед к ногам - медленно - в прямой позиции ног
7. Подъем на полупальцах с подниманием рук наверх и опусканием их вниз.

### **3 класс.**

- дальнейшее развитие выворотности в стопе, тазобедренном суставе, работа над вытянностью стоп ног, коленей;
- разучивать более сложные танцевальные шаги, прыжки, акробатические элементы, упражнения на выносливость;
- расширение и усовершенствование комплекса упражнений на гибкость, класса растяжки и общей выворотности;
- развитие общей выносливости на занятиях за счет увеличения нагрузки, увеличение количества движений;
- особое внимание уделять упражнениям на пресс - верхних и косых брюшных мышц живота;
- выполнение упражнений за счет приемов правильного дыхания (на уроке обязательно делать комплекс упражнений на дыхательную систему).
- на третьем году обучения ввести в программу упражнения из таких дисциплин как: йога и пилатес;
- освоение приемов вращений;
- развитие координации и ловкости, упражнения с предметами.

#### ***Подготовительная часть урока.***

1. Различные виды шагов, комбинации из шагов.
2. Бег на полупальцах по диагонали, галоп в повороте по диагонали, танцевальные элементы (полька).
3. Комбинации и перестроение на различных шагах и беге, подскоки.
4. Приседания по второй прямой позиции.

#### ***Основная часть урока.***

1. Повторение ранее пройденных движений, выстроенных в определенном порядке (постепенно разрабатывать все мышцы тела ) от простого к сложному.
2. Упражнения для стоп - лежа и сидя.
3. Наклоны корпуса вперед, в сторону, повороты головой - различные комбинации, круговые движения.
4. Упражнения на растяжку позвоночника лежа: на спине.
5. Упражнения на гибкость - прогибы назад, мостик – стоя, из положения «лежа», качалка с прогибом назад.
6. Различные растяжки и шпагаты.
7. Акробатические перевороты на полу через спину, различные комбинации, кувырки: вперед – назад.
8. Перевороты через голову на руках - «колесо».
9. Стойка у стены, на вытянутых руках.
10. Прыжки на двух ногах по 1 выворотной позиции, по прямой позиции - «поджатые»;

11. Прыжки в повороте на 180гр., а затем на 360 гр., прыжки трамплинные.

***Заключительная часть.***

1. Упражнения с различными предметами – мяч, скакалка, шарф, лента. Броски и передача друг другу.
2. Небольшие гимнастические этюды, составленные из выученных ранее движений.
3. Различные упражнения на расслабление: port de bras.
4. Упражнения на восстановление дыхания.
5. Простейшие приемы массажа спины, стоп, ног, рук.
6. Поклон.

### **Список литературы для преподавателей.**

1. Селиванов физическая культура и массаж. – М.: Медицина, 1987.
2. Бирюков . – М., 1988.
3. Васичкин массажа. – Л., 1986.
4. Дубровский физическая культура. – М., 1998.
5. Анатомия человека: Учебное пособие / и др. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006.
6. Анатомия. – М.: Медицина, 1966.

### **Список литературы для учащихся.**

1. Доннер К. Тайны анатомии. – М., 1988.
2. Рабинович анатомия. – М.: Высшая школа, 1978.
3. . Игровой стретчинг. – СПб., 1993.
4. Теория и методика преподавания игрового стретчинга. – СПб., 1998.
5. Джозеф Хавилер. Танцор и врач. – Цюрих, 1995.

### **Список литературы для родителей.**

1. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб., 2006.
2. . Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб., 2006.
3. Мария Путкисто. Стретчинг. – София, 2004