

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств» п. Хвойная**

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом совете  
МБУДО «ДШИ» п.Хвойная  
(протокол № 6 от 03.09.2018г.)

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора  
МБУДО «ДШИ» п.Хвойная  
от 03.09.2018г №30

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Гимнастика»  
(адаптированная)**

Автор программы: С.Бахто

Составитель программы: Овсянникова Т.А.

Возраст обучающихся: 6 -8 лет

Срок реализации программы: 2 года

п. Хвойная  
2018г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика» (далее – программа) имеет художественную направленность и разработана на основе программы для хореографических отделений ДМШ, ДШИ, составитель – С. Бахто.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Программа реализуется в МБУДО «ДШИ» п. Хвойная по специальности Хореография.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что дает возможность детям, поступающим на специальность хореография, не имеющим какое-либо подготовки в области культуры движения, страдающим недостатками физического сложения тела, не имеющим ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятий по хореографии, физически развиваться, исправить недостатки телосложения, стать гармоничной личностью. Значительные дополнительные трудности при освоении учащимися специальных танцевальных дисциплин тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка, поэтому занятия гимнастикой очень важны.

Новизна программы обусловлена тем, что в настоящее время к числу актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребенка, его одаренность через обучение танцевальному искусству;
- организовать полный досуг ребенка;
- помочь организовать ребенку здоровый образ жизни
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям.

**Актуальность** предмета «Гимнастика» состоит в том, что она поможет:

- развить физические данные детей;
- укрепить мышцы ног и спины;
- развить подвижность суставно-связочный аппарат;
- формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки;
- тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- корректирует физические недостатки тела.

**Отличительной особенностью** данной программы является дифференцированный подход к различным возрастным группам обучающихся, а также и то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения и составлена с учетом возрастных особенностей детей.

Вся работа строится на коллективных действиях, которые расширяют возможности воспитательного воздействия, повышают организованность, развивают чувство товарищества, дружелюбие. Вместе с тем занятия строятся таким образом, чтобы каждый ученик имел возможность проявить личные качества, поскольку акцент лишь на сугубо коллективных действиях скрывает индивидуальность ребенка и не способствует подлинно творческому развитию.

Особое внимание с самого начала следует уделять воспитанию двигательных навыков: чем лучше будет владеть ребенок телом, тем ярче и свободнее он выразит свои музыкальные ощущения.

В процессе занятий двигательные навыки постепенно совершенствуются, улучшается их качество, движения становятся более свободными, ритмичными, координированными, пластичными, выразительными, у детей вырабатывается активное торможение в связи с остановкой в музыке или при переходе с одного движения на другое (с шага на бег, подскоки и пр.)

Так как занятия осуществляются под музыку, необходимо обратить внимание на качество ее исполнения. Высокохудожественная музыка воспитывает хороший вкус, расширяет музыкальный кругозор детей. Поэтому следует уделить внимание на выбор музыкальных произведений.

**Цель:** активизация музыкального мышления детей через движение, постепенно привести организм обучающегося к таким изменениям, которые делают его способным к большим физическим напряжениям, преобразования личности ребенка, его внутреннего, духовного и внешнего образа.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

**Образовательные:**

- формирование навыков координации, владение мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- приобретение свободы движения.

**Развивающие:**

- развитие профессиональных данных: гибкости, выворотности стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности координации;
- формирование осанки;
- коррекция физических недостатков тела;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развитие эстетического и художественного вкуса.

**Воспитательные:**

- воспитание умение вести себя в группе во время движения;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание чувства такта, благородства и уважения друг к другу;

- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности;

- воспитание чувства ответственности за коллектив.

**Содержание программы ориентировано на разновозрастные группы обучающихся:** наполняемость от 3 до 10 человек

**Возраст детей:** 6 – 8 лет.

**Сроки реализации программы:** 2 года.

**Формы и режим занятий.** Форма организации обучения – групповая.

**Продолжительность занятий:** 1 академический час (30 минут) в неделю, 34 учебных часов в год.

**Ожидаемый результат и способы определения их результативности.**

По окончании 2 года обучения учащиеся **должны владеть:**

- координацией движений рук ног и головы;

- своим дыханием;

- танцевально-ритмической координацией в упражнениях с предметами;

- приемами вращения;

- силой своих мышц ног, быть выносливым и сообразительным.

**уметь:**

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;

- пользоваться приобретенными умениями и навыками;

- пользоваться своими приобретенными навыками и умениями;

- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций;

- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять.

**Формы подведения итогов реализации** данной программы.

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего учебного года.

Итоговая успеваемость учитывается в форме:

- контрольные уроки (в конце каждой четверти).

### Учебно - тематический план

#### 1 год обучения

№	Темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ и ПБ. Элементы партерной гимнастики	1	0,5	0,5
2.	Упражнения укрепляющие мышцы спины.	1		1
3	Упражнения развивающие подъем стопы	2		2
4	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.	4	0,5	3,5

5	Упражнения укрепляющие мышцы брюшного пресса	4	0,5	3,5
6	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов	2		2
7	Упражнения, развивающие выворотность ног.	4	0,5	3,5
8	Упражнения на растягивание мышц связок и развитие шага.	2	0,5	1,5
9	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. (исполняются на середине зала).	2		2
10	-упражнение для развития шеи и плечевого пояса	2	0,5	1,5
11	-упражнения для развития плечевого сустава и рук	2		2
12	-упражнения для развития поясничного пояса	2		2
13	-упражнения на развитие силы мышц и подвижности сустава ног	2		2
	Контрольный урок	4		4
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

### Содержание 1 года обучения

#### Основные задачи:

- укрепление опорно-двигательного аппарата,
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности,
- развитие выносливости,
- выработка навыков высокой культуры движений.

#### 1 год обучения:

Элементы партерной гимнастики:

1. Упражнения укрепляющие мышцы спины:
  - «День- ночь»
  - «Змейка»
  - «Рыбка»
2. Упражнения развивающие подъем стопы:
  - вытягивание и сокращение стопы,
  - круговые движения стопой.
3. Упражнения развивающие гибкость позвоночника:
  - «Лодочка»
  - «Складочка»
  - «Колечко».
4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса:

- «Ступеньки»
- «Ножницы»
- 5. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:
  - «Неваляшки»
  - «Пассе с разворотом колена»
- 6. Упражнения развивающие выворотность ног:
  - «Звездочка»
  - «Лягушка».
- 7. Упражнения на растягивание мышц и связок, и развитие балетного шага:
  - «Боковая растяжка»
  - «Растяжка с наклоном вперед»
  - «Часы».

#### Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках:
  - повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
  - наклоны и подъем головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
  - круговые движения головой по кругу и целому кругу;
  - поднимание и опускание плеч;
  - поочередное поднимание и опускание плеч.
2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках:
  - разведение рук в стороны;
  - подъем рук вперед на высоту 90 градусов;
  - отведение рук назад;
  - подъемы рук вверх и опускание вниз через стороны;
  - подъемы рук вверх-вперед и опускание вниз-вперед;
  - сгибание рук в локтях в направлении: вверх-в стороны и вниз - в стороны;
  - сгибание рук в локтях в направлении: вверх-вперед и вниз-вперед;
  - сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад;
  - сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх- в стороны-вниз, вперед- в стороны-назад;
  - сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны-вверх- в стороны, вперед-вверх-назад;
  - вращение кистями в подготовительном положении;
  - вращение кистями во 2 позиции;
  - вращение кистями с руками, поднятыми вверх.
3. Упражнение на развитие поясничного пояса:
  - наклоны корпуса в стороны;
  - наклоны корпуса вперед.

#### 4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

- полуприседания;
- отведение ноги в сторону на носок;
- отведение ноги в сторону на каблук;
- отведение ноги вперед на носок;
- отведение ноги вперед на каблук;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
- отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
- подъемы согнутой в колене ноги вперед;
- отведение ноги назад на носок;
- отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
- отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием;
- подъемы на полупальцы;
- многократные прыжки на двух ногах;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперед на носок;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперед на каблук.

#### 2 год обучения

№	Темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Инструктаж по ТБ и ПБ. Партерная гимнастика-подготовка к классическому экзерсису	1	0,5	0,5
2	Упражнения, укрепляющие мышцы спины	2		2
3	Упражнения ,развивающие подъем стопы	2		2
4	Упражнения развивающие гибкость позвоночника	4	0,5	3,5
5	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса	3	0,5	2,5
6	Упражнения, развивающие выворотность ног	4	1	3
7	Упражнение на растягивание мышц и связок , и развитие балетного шага	4	0,5	3,5
8	Упражнение на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	1		1

	(исполняются на середине зала)			
9	Упражнение для развития плечевого сустава и рук.	2		2
10	Упражнение для развития шеи и плечевого пояса	2		2
11	Упражнение на развития поясничного пояса	2		2
12	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног	3	0,5	2,5
13	Повторение пройденного материала	4		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>3,5</b>	<b>30,5</b>

### **Содержание 2 года обучения**

**Задача:** Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, улучшить эластичность мышц и связок.

#### **2- год обучения:**

Теория дисциплины.

Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису.

Упражнение на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь желаемого результата.

Элементы партерной гимнастики:

Повторение и закрепление первого года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

1. Упражнения укрепляющие мышцы спины:

«Группировка»

«Карандаш».

2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

Разворот стопы из 6 позиции в 1 позицию.

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

«Корзиночка»

«Полумостик»

«Мостик».

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса:

«Плуг»

«Уголок».

5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов:

«Неваляшки»

«Пассе с разворотом колена».

6. Упражнения, развивающие выворотность ног:

«Лягушка»

«Солнышко»

7. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:

«Шпагат» вперед

## «Шпагат» поперечный.

### Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижность суставов

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных музыкальных раскладках:

- повороты головы в положении: «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъемы головы в положениях: «прямо», «направо», «налево»;
- круговые движения головой по кругу и целому кругу;
- поднимание и опускание плеч.

2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренном темпе:

- разведение рук в стороны;
- подъемы рук вперед на высоту 90 градусов;
- отведение рук назад;
- подъемы рук вверх и опускание вниз через стороны;
- подъемы рук вверх - вперед и опускания вниз – вперед;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх - в стороны и вниз - в стороны;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх - вперед и вниз - вперед;
- сгибание кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед и назад;
- сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх - в стороны - вниз, вперед - в стороны – назад;
- сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны – вверх - в стороны, вперед – вверх – назад;
- вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
- вращение кистями во 2 позиции;
- вращения кистями рук поднятыми вверх.

3. Упражнения на развитие поясничного пояса:

- перегибы корпуса назад;
- повороты корпуса вокруг вертикальной оси;
- круговые движения корпуса.

4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

- отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием;
- отведение ноги вперед на носок с полуприседанием;
- отведение ноги вперед на каблук с полуприседанием;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук - носок - позиция с полуприседанием;
- отведение ноги вперед с чередованием: позиция - носок — каблук - носок - позиция с полуприседанием;
- подъемы согнутой в колене ноги в сторону;
- отведение ноги назад на носок с полуприседанием;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция - носок ноги в сторону на каблук, каблук - позиция;

- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок - каблук-позиция с полуприседанием;
- назад с чередованием: позиция – носок -выпад-носок-позиция с полуприседанием;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах с переменной позиций (например VI и II позиций);
- перескоки с одной ноги на ногу, с отведением работающей ноги в сторону на носок;
- перескоки с ноги на ногу, с отведением работающей ноги в сторону на каблук;
- подъемы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;
- поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;
- бег с подъемом согнутых в коленях ног вперед.

### **Список литературы**

1. Эстетическое воспитание. Издательство «Высшая школа» М. 1970.
2. Т.Кудашева Руки актера. Издательство «Просвещение» М. 1970.
- 3.А.М.Петрова №Гимнастика для классического танца» - М. 1999.
- 4.А.М.Шмелин «Гимнастика» - М;ФиС, 1999.