

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс»
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»
Протокол № 08
от «31» 08 2011 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом Сертификат

от «20» 11 г.

Директор ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»

Р.И.В. Поликарпова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГИМНАСТИКА В ХОРЕОГРАФИИ»

Возраст обучающихся: 7-16 лет.

Срок реализации: 5 лет.

Разработчики:

Странадко Мария Владимировна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика в хореографии» разработана с учетом специфики работы ГБУ ДО Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс» Приморского района Санкт-Петербурга. В репертуаре коллектива много хореографических постановок, в которых используются гимнастические прыжки, элементы и связки, придавая им зрелищность и неординарность. Изучение основ гимнастики дает возможность ребенку наиболее полно раскрыть физические возможности своего тела, более свободно чувствовать себя на сцене.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования¹.

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*.

Актуальность программы заключается в том, что она дает возможность детям, занимающимся хореографией, но не имеющим какой-либо подготовки в области культуры движения, ярко выраженных данных, необходимых для занятий хореографией, физически развиться. Трудности в освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка, а занятия гимнастикой позволяют ускорить процесс обучения.

С помощью гимнастики наиболее успешно решаются задачи гармоничного физического развития, т.к. в её распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно воздействующие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Занятия гимнастикой гармонично развивают тело ребенка, формируют правильную осанку, укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают пластичность рук и корпуса, подвижность, силу и выносливость мышечно-связочного аппарата, развивают координацию движений. Данная программа ориентирована на решение этих задач.

Отличительной чертой данной программы является особый подбор гимнастических и хореографических упражнений, которые позволяют наиболее точно воздействовать на организм занимающихся, позволяют детям, не обладающим от природы необходимыми физическими данными, максимально полно раскрыть свой физический потенциал.

Содержание, методы и приемы работы с детьми направлены на духовное и физическое развитие ребенка, приобщение к двигательной деятельности, обучение произвольному мышечному напряжению и расслаблению, анализу своих действий и действия сверстников, развитие навыков пространственной организации и точности произвольных движений, формирование навыков самоконтроля, раскрытие индивидуальных способностей, умение использовать навыки, полученные в результате освоения двигательных действий на занятиях гимнастикой в разных направлениях хореографии.

Первые годы обучения (возраст 7-9 лет) совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребенка. Это обстоятельство накладывает на педагога особую ответственность при определении объема учебной нагрузки на каждом занятии. В 7 лет у ребенка еще не окреп позвоночный столб, слабо развиты мышцы и суставно-связочный аппарат, поэтому многие упражнения исполняются на полу (в дальнейшем можно чередовать).

Образовательная программа «Гимнастика в хореографии», охватывая гимнастическую и хореографическую подготовку учащихся, содержит разделы:

- «Строевая подготовка»,
- «Упражнения со скакалкой»,
- «Общеразвивающие упражнения»,
- «Танцевально-акробатические упражнения».

¹ 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р.

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196.

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

Строевые упражнения используются для решения следующих педагогических задач – воспитание чувства ритма и темпа, формирование навыков коллективного действия, служат хорошим средством воспитания дисциплины и организованности, а также для формирования правильной осанки и ориентировки в пространстве.

К упражнениям со скакалкой относятся различные прыжковые и беговые упражнения на скакалке. Ценность их заключается в том, что они оказывают всестороннее воздействие на организм человека, сочетают в себе физическую и кардионагрузку, подготавливают к овладению сложными двигательными навыками, развиваются координацию и выносливость.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата, укреплению мышечно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения, которые включает в себя этот раздел, направлены на развитие таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности. Большую роль ОРУ играют в формировании осанки: укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы.

Танцевально-акробатические упражнения развиваются точность оценки движений, пластичность и выразительность, особенно при выполнении упражнений с музыкальным сопровождением. Разнохарактерность быстрых и медленных движений оказывает специфическую нагрузку на организм. Относительно большая длительность вольных упражнений позволяет развивать с их помощью выносливость. Использование в данном разделе упражнений с акробатической направленностью служит прекрасным средством совершенствования волевых качеств, умения ориентироваться в пространстве, способствует развитию ловкости. Прыжковые упражнения служат развитию координационных способностей, оказываются положительное воздействие на сердечнососудистую и дыхательную системы.

Занятия по программе призваны развить у учащихся способности творчески мыслить, находить нестандартные решения, создать основу для самопознания и успешной самореализации в социуме, что соответствует актуальным задачам современного образования.

Адресат программы

Программа «Гимнастика в хореографии» предназначена для мальчиков и девочек 7-16 лет, занимающихся в танцевальном коллективе. Для начала занятий по программе детям не обязательно иметь хорошие физические данные, знания и умения в области гимнастики. Программа рассчитана на детей, как имеющих опыт двигательной деятельности, так и на тех, кто впервые приступает к занятиям.

Цель программы: формирование у учащихся специальных знаний и основных гимнастических умений и навыков, способствующих успешным занятиям хореографией и развитию творческих способностей, формирование духовно-нравственных качеств подрастающего поколения.

Задачи

Обучающие:

- познакомить со специальной терминологией;
- дать элементарные знания по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- познакомить с основами биомеханики на основе собственного опыта;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- обучение основам техники выполнения гимнастических упражнений, элементов, связок;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование умения демонстрировать свои достижения зрителю;

Развивающие:

- развить творческие способности учащихся (образное мышление, воображение, фантазию, способность к импровизации и сочинительству, артистичность, эмоциональную выразительность);
- развить чувство ритма, музыкальность, координацию движений, внимание, наблюдательность;
- развить природные общефизические данные: подвижность связок и суставов, «подъем», «выворотность», прыгучесть, гибкость, осанку, силу, выносливость, ловкость;
- расширить общий кругозор воспитанников;
- развить личностные качества ребёнка, его способности через обучение гимнастике и танцевальному искусству;

Воспитательные:

- сформировать нравственные нормы и ценности в поведении и сознании ребенка через погружение в мир искусства;
- воспитать волевые качества личности: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни, научить содержательно проводить свое свободное время;
- оказать помощь в социальной адаптации учащихся – сформировать навыки культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыки работы в коллективе;
- воспитать уважение к традициям коллектива;
- воспитать смелость и решительность, т.к. освоение определенных двигательных действий невозможно без преодоления страха и отрицательных защитных реакций.

Объем и срок освоения программы: 720 часов, 5 лет обучения.

Условия реализации программы

Набор детей в возрасте 7-11 лет в группы 1-го года обучения по данной программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта и физическим нагрузкам в целом.

Возможен прием на 2-ой и последующие годы учащихся, имеющих соответствующую физическую и хореографическую подготовку. Прием осуществляется по результатам просмотра физических и хореографических способностей и собеседования.

Образовательный процесс идет круглогодично, без учета каникулярного отдыха детей. В летний период учащиеся выезжают в детские оздоровительные лагеря, где основная цель – оздоровление детей, но параллельно идет освоение репертуара коллектива. Дети участвуют в общелагерной жизни, что позволяет решать задачи воспитания самостоятельности, ответственности, трудолюбия через ежедневное решение бытовых, социально-трудовых и коммуникативных проблем.

Формы проведения занятий:

- тренировка
- технический зачет
- соревнование
- участие в концерте

Формы организации деятельности детей на занятиях:

В зависимости от задач занятия деятельность детей может быть организована различными способами:

- фронтальная – объяснение нового материала, беседа, показ педагогом, разучивание несложных упражнений;
- групповая – выполнение упражнений в разных видах двигательной деятельности, в т.ч. на полосе препятствий;
- в парах – при проведении ОРУ, ОФП;
- индивидуальная – отработка сложных элементов;

- поточная – выполнение прыжков, гимнастических связок и элементов, лазанье (упражнения, проводимые поточным способом, должны быть знакомы обучающимся);
- игровая/соревновательная – можно проводить все виды упражнений основной гимнастики, в том числе и при преодолении полосы препятствий. Подобранные упражнения должны быть предварительно освоены. При использовании этой формы обучающие могут делиться на несколько команд.

Материально-техническое оснащение программы

- Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Поролоновые маты
- Жесткие гимнастические маты (полипропилен)
- Гимнастический мостик (приспособление для занятий акробатикой типа трамплина)
- Камера (спортивный инвентарь)
- Фитболы
- Набивные мячи (масса 1 кг)
- Скакалки
- Мультимедийное оборудование

Кадровое обеспечение программы

Данная программа может быть реализована педагогом, имеющим практический опыт проведения спортивных и хореографических занятий, имеющим двигательный опыт в спортивных видах, которые включает в себя программа, владеющим современными методами обучения, способным организовать детский коллектив, знающим особенности психического, физического и физиологического развития детей 7-16 лет. Для реализации программы необходимо наличие концертмейстера, владеющего игрой на фортепиано,