


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ» ТЮЛЯЧИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
«27» августа 2020 года



«Утверждаю»
Директор МБУДО «Детская школа
искусств»


М. Р. Мухаметшин
Приказ № 15
от «27» августа 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Хореографическое искусство»
учебный предмет «Гимнастика»

На 2020-2021 учебный год
Год обучения: 1
Возраст учащихся: 6-7 лет (подг.гр)

Составитель:
Самигуллина Гульназ Махсutowна,
преподаватель

С. Тюлячи, 2020 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	С. 3
2. Учебно-тематический план	7
3. Календарный учебный график	8
4. Содержание программы	10
Список литературы	13

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика» - художественная.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов сферы дополнительного образования детей относятся такие, как создание целостной системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества обучающихся, их одарённость;
- организовать полноценный досуг обучающихся, наполняя его активным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- привить им музыкально - эстетический вкус, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям классического наследия;
- помочь обучающимся организовать здоровый образ жизни.

Таким образом, важно осуществлять процесс обучения хореографическому искусству со школьного возраста.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 01.09.2013 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2.Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

3.Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Письмо министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Департамент молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, от 11 декабря 2006 года № 06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

6.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

7.Устав МБУ ДО «Детская школа искусств» Тюлячинского муниципального района РТ.

8. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ МБУ ДО «Детская школа искусств» Тюлячинского муниципального района РТ.

Цель программы — формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

развивающие:

-развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;

-развитие у детей музыкально-ритмических навыков;

-умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;

воспитательные:

-формирование потребности здорового образа жизни;

-воспитание патриотизма, гражданственности нравственности, толерантности;

-психологическое раскрепощение ребенка;

обучающие:

-обучение дошкольников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

-обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии.

Объем программы

Продолжительность программы: 1 год.

Общее количество часов запланированных на весь период обучения (1 год) = 35 часов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Программой предусмотрена групповая формы проведения занятий. Виды занятий:

практические занятия, выступления детей на открытых мероприятиях, участие в тематических праздниках, концерты, выполнение самостоятельной работы.

Режим занятий

Режим проведения занятий: 1 раза в неделю, по 45 мин.

На первом году обучения занятия проводятся один раз в неделю - 35 часов в год

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения обучающихся со сверстниками, родителями и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов.

Предметные:

формирование начальных компетенций учащихся в области хореографического искусства.

Учащиеся должны:

Знать:

- простейшие элементы игровой ритмической гимнастики;
- навыки положения ног, устойчивости, координации движений;
- правила поведения на занятиях и на концерте.

уметь:

- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- организованно строиться; ходить вдоль стен с четкими поворотами в углах зала; строиться в колонну «по два»; перестраиваться из колонны парами в колонну «по одному»;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движения, руководствуясь музыкой;
- выполнять ритмико-гимнастические упражнения общеразвивающего плана, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц.

Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия:

-умение соблюдения правил техники безопасности при разучивании танцев

-умение анализировать и оценивать созданные образы;

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение определять характер музыки и танца;
- умение передавать настроение и характер персонажей в движении;
- развитие речевых навыков при обсуждении танцевальных композиций
- повышение интереса к ритмике и хореографии.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

-умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность.

Формы подведения итогов реализации программы

Для отслеживания результатов освоения программы используются следующие формы контроля:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала в форме игры и наблюдений.

Промежуточный контроль - осуществляется по итогам года, задачами является определение изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе контроля оценивается: правильность исполнения; активность; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность. Формой контроля является игра, наблюдение.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости;
- участие обучающихся в мероприятиях учреждения;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточной аттестации являются:

- протоколы заседания аттестационной комиссии учреждения по проведению промежуточной аттестации учащихся;
- протоколы по итогам конкурсов танцевального творчества учащихся на уровне учреждения;
- приказы органов управления образования об итогах конкурсов танцевального творчества учащихся муниципального и регионального уровней.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- творческие работы (танцы), созданные учащимися за время освоения образовательной программы;
- участие в ученических конкурсах танцевального творчества на уровне учреждения и муниципалитета.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

2. Учебно - тематический план

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Входной контроль
2	Упражнения для правильной постановки ног	3	1	2	Текущий контроль
3	Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника	3	1	2	Текущий контроль
4	Упражнения на развитие мышц живота	4	0,5	3,5	Текущий контроль
5	Упражнения на развитие мышц спины	4	1	3	Текущий контроль
6	Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук	2	1	1	Текущий контроль
7	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног	3	1,5	1,5	Текущий контроль
8	Маховые упражнения	3	1	2	Текущий контроль
9	Упражнения для развития выворотности и танцевального шага	4	1	3	Текущий контроль
10	Акробатические упражнения				Текущий контроль
11	Танцевально-музыкальные игры	4	1	3	Текущий контроль
12	Итоговые занятия	2	1	1	Годовой контроль
	Итого:	35	11,5	23,5	

3. Календарный учебный график

№	Тема	Форма занятия	Форма контроля	Ко- л- во ча- со- в	Дата		Примечание
					Пл ан.	Фак т.	
1	Вводное занятие	рассказ-беседа	Входной контроль	1			
2	Упражнения для правильной постановки ног	рассказ-беседа, урок изучения нового материала, практические упражнения	Текущий контроль	3			
3	Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника	рассказ-беседа, урок изучения нового материала, практические упражнения	Текущий контроль	3			
4	Упражнения на развитие мышц живота	рассказ-беседа, урок изучения нового материала	Текущий контроль	4			
5	Упражнения на развитие мышц спины	рассказ-беседа, урок изучения нового материала	Текущий контроль	4			
6	Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления	рассказ-беседа, урок изучения нового материала,	Текущий контроль	2			

	мышц рук	тренировочные упражнения					
7	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног	рассказ-беседа, урок изучения нового материала, тренировочные упражнения	Текущий контроль	3			
8	Маховые упражнения	рассказ-беседа, урок изучения нового материала, тренировочные упражнения	Текущий контроль	3			
9	Упражнения для развития выворотности и танцевального шага	урок изучения нового материала, тренировочные упражнения	Текущий контроль	4			
10	Акробатические упражнения	урок изучения нового материала, тренировочные упражнения	Текущий контроль				
11	Танцевально-музыкальные игры	урок изучения нового материала, тренировочные упражнения	Текущий контроль	4			
12	Итоговые занятия	Зачет	Годовой контроль	2			

4. Содержание программы

«Гимнастика» Первый год обучения.

1. Вводное занятие (1 час)

Беседа о предмете партерная гимнастика; Правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Практика: разучивание поклона, упражнений для разминки.

2. Упражнения для правильной постановки ног (3 часа)

Правила исполнения движений.

Практика:

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочерёдно
 - в положении «сидя»;
 - круговые вращения стоп (одной, двумя)
 - в положении «сидя»;
 - раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию
 - в положении «сидя»;
 - раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию
 - в положении «сидя»;
 - сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции
 - вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении
 - в положении «сидя».

3. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника (3 часа)

Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по V позиции
 - в положении «сидя»;
 - наклон корпуса назад
 - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
 - «кошечка»
 - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч.
 - «колечко»
 - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
 - «мостик»

- из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

4.Упражнения на развитие мышц живота(4 часа)

Правила исполнения движений.

Практика:

- подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);
- подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- «горка»
- одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения
- из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладонина полу» (4 раза).

5.Упражнения на развитие мышц спины(4 часа)

Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика :

- «лодочка»
- одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4раза);
- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе»и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- «корзиночка»
- одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

6.Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук(2 часа)

Правила исполнения движений.

Практика:

- «замочек»
- одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение
- руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;
- «мотылёк»
- поднятие корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается
- из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

7.Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног(2 часа)

Правила исполнения движений.

Практика:

- «Алёнушка»
- опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение
- из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;
- «кузнечик»
- сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени
- из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

8.Маховые упражнения(3 часа)

Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);
- бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

9.Упражнения для развития выворотности и танцевального шага(4 часа)

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);
- «лягушка»
- колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются
- в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;
- шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;
- наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

10.Акробатические упражнения(1 час)

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

- стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину)
- из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».

11.Танцевально-музыкальные игры(4 часа)

Теория: правила игры.

Практика:- игра «Мы прилипли»;

- игра «Застывшее мгновение»;

- игра «Повернись

- не ошибись»;

- игра «Рыбаки и рыбки» (со скакалкой);

- игры с мячом.

12. Итоговые занятия(2 часа) Контрольные занятия.

Список литературы

1. Пуртова Т.В. «Учите детей танцевать» / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная .-М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004 г.- 254 стр
2. Т. Барышникова «Азбука хореографии» Москва Рольф, 1999 г.-234 стр

Электронные ресурсы:

2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания и помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий [Электронный ресурс]/ Т. Барышникова// «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС».-1996.- Режим доступа : <https://drive.google.com/file/d/0B3BFfpdfz7fnZnZBVI9PODF2WGs/view>