

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДОД ДМШ №6
имени Г.В. Свиридова



Е.В. Джумыга

Приказ № 38 а 01/Д от 02.09.2013г.

Управление культуры города Ростова-на-Дону

МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

по специальности «ГИМНАСТИКА»

для учащихся с 1 по 5(6) классы

Составитель: преподаватель
МБОУ ДОД ДМШ № 6 имени Г.В.Свиридова
Бедненко Е.В.

г.Ростов-на-Дону
2013г.

Пояснительная записка.

Основной целью обучения детей хореографией в детских школах искусств является эстетическое развитие подрастающего поколения.

Задача педагога состоит в том чтобы, привить любовь к прекрасному искусству – хореография; формировать танцевальные способности; развить и укрепить природные хореографические данные каждого ребенка; а так же воспитать художественный вкус.

Детская школа искусств призвана способствовать воспитанию гармонически развитой личности. Именно в детских школах искусств педагог должен воспитать дружный, сплоченный коллектив, систематически и упорно занимающихся любимым делом, и в итоге способный решать любые творческие задачи.

Главной целью программы по предмету «Гимнастика» является содействие всестороннему развитию личности ребенка средствами танцевальной гимнастики. Предполагается, что освоение программы поможет естественному развитию организма ребенка, функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это способствует физическому и умственному развитию ребенка.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих основных задач:

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;*
- формировать правильную осанку;*
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию движений;*
- развивать чувство ритма, музыкально слуха, танцевальной памяти;*
- формировать навыки выразительности, пластичности;*
- развивать мышление, воображение, находчивость;*

- расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку (импровизация);
- воспитывать умение эмоционального выражения;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Данная программа является адаптированным вариантом типовой программы по предмету «Гимнастика» для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств, разработанной Центральным научно-методическим кабинетом по учебным заведениям культуры и искусства, Главного Управления учебного заведения и научных учреждений Министерства культуры РСФСР (Москва 1981г.)

Типовая программа по предмету «Гимнастика» для хореографических отделений школ искусств рассчитана на учащихся, освоивших программу подготовительного класса.

Согласно учебному плану МОУ ДОД «Детской школы искусств №1» предмет «Гимнастика» изучается с первого класса. Программа рассчитана на два года: на первом году обучения - два часа в неделю;
на втором году обучения - один час в неделю.

В своей работе педагог должен опираться на следующие принципы:

- постепенность в развитии природных данных учеников;
- строгая последовательность;
- систематичность и регулярность занятий;
- соответствие занятий с учебным планом.

Гимнастика 1 класс

Организация занятия: ввести группу под музыку в балетный класс, расставить в шахматном порядке.

Показать и объяснить поклоны для мальчиков и девочек, которым начинается и заканчивается урок хореографии.

1. Поклон: ставим пятки вместе, носки раздвигаем в стороны, руки кладем на пояс. Шаг в правую сторону, левая нога на носок, закрываем в исходное положение, исполняем *demi-plie*. Головой исполняется небольшой акцент (в виде кивка). Движение повторяется в левую сторону.

2.

2.1. Садимся на мягкий мат.

Исполняем следующие движения:

- ноги вытянуты по всей длине, руки на поясе, одновременно сокращаем и вытягиваем стопы, затем поочередно;
- исполняем стопами вращательные движения, доставая, при этом мизинцами пола.

2.2. Исполняем движение под названием «велосипед»: руки на поясе, ноги выполняют вращательные движения (от себя, к себе) над полом.

2.3. Ноги вытянуты по всей длине, руки на поясе: поочередно поднимаем правую и левую ногу, затем по полу отводим в сторону и возвращаем в исходное положение.

2.4. Исполняем движение «паровозик»: ноги вытянуты по всей длине, руки на поясе, поочередно поднимаем ягодицы, за счет чего продвигаемся вперед.

2.5. «Улитка»: ноги согнуты и сильно прижаты руками к груди, движение выполняем под музыку, с ощущением мышц сильно сгибаем спину, голова опускается в колени, на следующий такт прижимаем к коленям грудную клетку, голова поднимается.

2.6. «Лодочка»: перекаат с грудной клетки на нижнюю часть тела, и наоборот.

2.7. «Птичка»: под музыку вытягиваем ноги и руки в «струночку», руки переводятся в сторону, при этом грудная клетка, за счет работы мышц спины поднимается.

2.8. «Корзиночка»: сгибаемся в спине, ноги подтягиваем к голове. Беремся руками за щиколотки и поднимаем грудную клетку за счет прогиба в спине.

2.9. «Мостик»

2.10. «Кошечка»: группируемся на конце мата, далее все тело скользит по полу и в конце исполняем погип. Возвращаемся в исходное положение.

2.11. Броски вперед, в сторону, назад.

2.12. Шпагаты: 3 вида – на левую ногу, на правую ногу, поперечный.

2.13. Садимся на корточки, руки ставим на пол перед ногами, поднимая ягодицы наверх, вытягиваем колени, руки остаются на полу.

2.14. «Книжечка»: сидя на мате, исполняем перегиб в корпусе, руки кладем на щиколотки.

3. Упражнения на середине зала.

3.1. Наклоны головы: вперед, направо, налево, назад.

3.2. Наклоны корпуса в стороны, вперед.

3.3. Упражнения для рук: по схеме классического танца выучивание подготовительной и первой позиции рук и положения головы.

3.4. Прыжки:

- подряд по VI позиции,
- через I такт,
- с переменной направления.

4. Изучение танцевальных шагов:

- подскоки

- *полька*

- *галоп*

5. *Поклон.*

Гимнастика II-ой класс

1. Поклон.

1. Упражнения для рук:

- *поочередное сгибание и разгибание пальцев,*
- *поднимание и опускание кистей,*
- *круговые движения кистями.*

2. Упражнения для мышц шеи:

- *наклоны головы,*
- *повороты головы,*
- *круговые движения головы.*

3. Упражнения на развитие гибкости и подвижности мышц плечевого пояса:

- *поочередное поднимание и опускание плеч,*
- *поочередное движение плеч вперед, назад,*
- *круговые движения плеч,*
- *упражнение на расслабление (руки вытянуть в стороны, голову опрокинуть назад, сильно прогнуться – плечевой прогиб, «уронить» голову, руки, плечи.)*

4. Упражнения для укрепления мышц спины, развитие гибкости и подвижности в позвоночнике: наклоны корпуса во все направления.

5. Экзерсис современной пластики на середине.

Танцевальные движения с растяжками в современных ритмах. Так же делаем акцент на подвижность всего корпуса. Повторяем на мягких матах урок первого класса. Этими занятиями подводим детей к изучению классического урока. Доводим до совершенства профессиональные данные, чтобы в следующем классе не обращать внимание на растяжки, а уделять внимание изучению новых элементов.

6. *Экзерсис у станка (лицом, двумя руками за станок). Развивает тело, позволяет свободно и пластично управлять своим телом.*

- *Demi-plie (музыкальный размер 4/4),*
- *перегиб назад (музыкальный размер 3/4), ноги в первой позиции,*
- *releve по первой позиции, с demi-plie.*

7. *Прыжки у станка:*

- *Ra saute по первой позиции.*

9. *Поклон.*

Список использованной литературы.

- 1. Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-фи-дансе», Санкт-Петербург «Детство пресс» 2005 г.*
- 2. «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина, Санкт-Петербург 2000 г.*
- 3. «Школа танца для юных», И.Бурмистрова, К.Силаева, Москва 2003 г.*