

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств № 6» города Иркутска**

РАССМОТРЕНО:

Методическим советом
Протокол №1 от 29.08.2023

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
Протокол №1 от 01.09.2023

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ДШИ № 6
города Иркутска
Приказ от 01.09.2023 г. № 50

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Предметная область
ПО.01. ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
учебного предмета**

ПО.01. УП.03. «ГИМНАСТИКА»

Срок реализации – 2 года

г. Иркутск, 2023 г.

Аннотация к методическому обеспечению учебного предмета «Гимнастика»

Гимнастика имеет свои достоинства: многообразие упражнений, разносторонность и гармоничность их влияния на формирование физических способностей занимающихся, воспитание социально приемлемых форм межличностных отношений, построенных на стратегии партнерства и сотрудничества.

Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков (эллинов) в VIII в. до н. э. Занятия физическими упражнениями они проводили в специальных заведениях - гимназиях. В те времена гимнастик включала в себя все известные в античную эпоху физические упражнения (то, что мы теперь относим к легкой атлетике, тяжелой атлетике, борьбе, фехтованию, гребле), а также акробатику, игры с мячом, танцы.

В настоящее время гимнастика включает в себя основную гимнастику, которой занимаются во всех учебных заведениях и в армии; спортивные виды гимнастики — спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика.

Основная гимнастика — это строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения.

Спортивная гимнастика включает в себя женское многоборье (опорный прыжок, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнения) и мужское многоборье (конь с ручками, кольца, перекладина, вольные упражнения, брусья параллельные, опорный прыжок).

Художественная гимнастика - это женский олимпийский вид спорта. В нее входят упражнения танцевального характера с предметами (мячом, обручем, булавами, скакалкой, лентой).

Спортивная акробатика включает четыре группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужские и смешанные) и групповые упражнения.



Разработчик (автор):

Смирнова Юлия Александровна - преподаватель МБУ ДО ДШИ № 6 города Иркутска

Горошок Екатерина Сергеевна - преподаватель МБУ ДО ДШИ № 6 города Иркутска

СОДЕРЖАНИЕ

I	Пояснительная записка	1
II	Виды упражнений и их выполнение	6
III	Правила техники безопасности	15
IV	Комплекс упражнений для занятий дома	16
V	Список рекомендуемой учебно-методической литературы	17

I. Пояснительная записка

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Цель: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- обучение приемам правильного дыхания;
- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;

- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет «Гимнастика» неразрывно связан с учебным предметом «Классический танец», а также со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства «Хореографическое творчество».

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

II. Виды упражнений и их выполнение

Развитие верхней выворотности

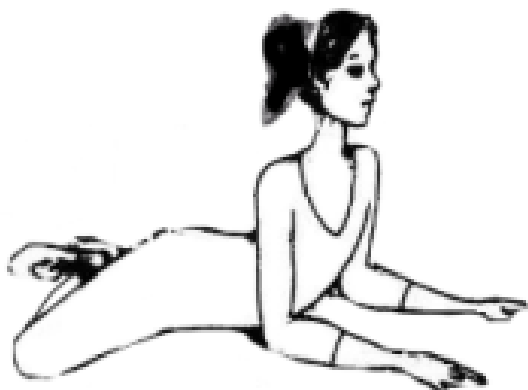
«Бабочка»

Сядь, сведи стопы вместе, колени раскрой и стремись положить их на пол. Следи за тем, чтобы спина была ровной, затылком вытягивайся в потолок. Если колени легли на пол, аккуратно наклонись вперед, старайся дотянуться животом до пола, обязательно сохраняй ровность спины, не сгибая шею. Твоя цель-лечь животом на пол в положении «бабочка». Оптимальное время 5-10 мин.



«Лягушка»

Ляг на живот, колени разведи максимально в стороны, стопы сведи вместе. Очень важно, чтобы пятки были близко друг к другу и лежали четко на полу, попроси помочь удерживать стопы партнера или положи их под шкаф или диван. Удерживая это положение, старайся максимально приблизить так к полу. В идеальном варианте- бедра должны лежать на полу, так же, как и стопы. Оптимальное время 5-10 мин.



«Складочка»

Данное упражнение выполняется не только для развития мышц пресса. Оно является подводящим к продольному шпагату.



Его цель - это разработка задней поверхности бедра. Однако помимо его работают еще мышцы спины и ягодиц.

Изначальное положение: сидя на полу. Ноги вытянуты перед собой. Колени смотрят вверх. Стопы прижаты друг к другу. Прямая спина и опущенные расслабленные плечи.

Последовательность действий при выполнении упражнения:

- В первую очередь необходимо выпрямить спину. Из исходного положения постарайтесь максимально вверх потянуться макушкой головы. При этом грудь и поясница прогибаются немного вперед. Аккуратно, на руках, приподнимитесь. Старайтесь пятки направить вперед, а копчик вверх;
- Медленно наклоняйтесь, но ни в коем случае не ложитесь полностью. Нагнитесь так, чтобы живот лег на бедра, при этом не опускайте грудь. Прогните бедра. Кладите живот с самой низкой его точки. Задержитесь на несколько секунд в этом положении. Пусть тело привыкнет. Руки должны лежать на коленях. Однако не стоит напрягать их и пытаться подтянуть себя вниз.

Несомненно, каждому сейчас хочется дотянуться грудью до колен, обхватить руками ступни и поздравить себя с маленькой победой. И, как вы уже догадываетесь, этого делать не стоит. Потому что так выполняется другое упражнение - на округление спины. Оно тоже полезно, но на данный момент перед нами стоит цель на растяжение задней поверхности бедра.

Для «Складки» наклон совершается за счет вытягивания позвоночника, а не округления. Цель - положить грудь за колени, а не на них. То есть необходимо тянуться вперед. Со временем, у каждого это получается. Существует своего рода шутка: нельзя

класть грудь вниз, пока у вас нет возможности укусить себя за большой палец ноги. Стараться нужно, чтобы на выдохе у вас шло растяжение. Максимальное количество повторов - 10. На последнем выдохе тянитесь, что есть силы вперед, а затем медленно выходите из позиции.

Силовые упражнения для мышц спины

«Самолёт»

Помогает избавиться от неприятных ощущений в спине, но и хорошо укрепляет спину. Лягте на пол животом вниз, разведите руки по сторонам, локти выпрямлены, а кисти сжаты в кулак с выставленными кверху большими пальцами.

Медленно начинайте поднимать руки вверх, сжимая лопатки вместе, и также медленно опустите их вниз. При этом вы должны держать голову так, чтоб она составляла одну прямую вместе со всем телом.



«Лодочка»

Нужно начать тренировку в классическом виде лодочки с трех подходов по 8-10 секунд, а после освоения техники упражнения и правильного дыхания – наращивать темп.

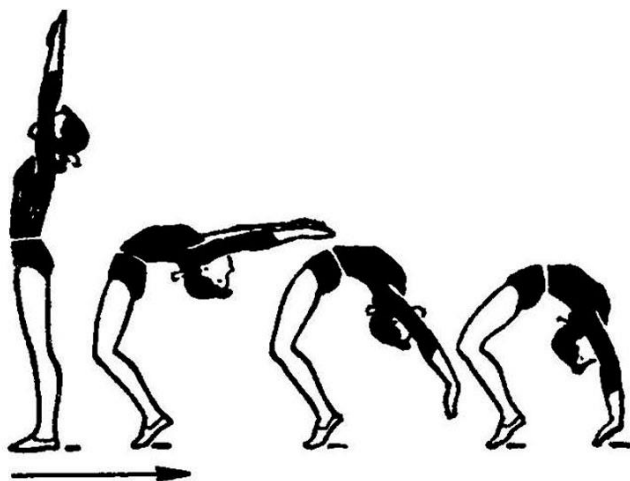
Правила исполнения:

- Исходная позиция – лежа на спине;
- Ноги плотно сведены вместе так, чтобы носки и пятки соприкасались друг с другом;
- Руки прямые и плотно прижаты к туловищу;
- На вдохе живот втягивается, а на выдохе выпячивается вперед;
- Теперь ноги приподнимаем вверх примерно на 40-50 см;
- Спина, руки и голова приподнимается на такую же высоту;

- Опорой здесь служат ягодицы и зона крестца;
- В таком положении задерживаем дыхание на 8-10 секунд;
- Медленно делаем выдох и возвращаемся в исходную позицию.



«Мостик»



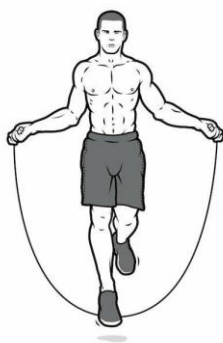
Это самая сложная вариация упражнения. Начинают с того, что вытягивают прямые руки вверх, и фиксируют стопы так, чтобы они не скользили. Ноги на ширине бедер. Выполняют прогиб, начиная от коленей, то есть руки можно сначала упереть в поясницу, и выполнить глубокий наклон с прогибом от коленей назад; Далее руки вытягивают назад таким образом, чтобы ладони можно было положить на пол, Затем — отталкиваются от пола руками и ногами, и принимают положение мостика.

Прыжки

Прыжки способствуют развитию силы мышц (прежде всего мышц ног), укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть, ловкость, смелость. При выполнении прыжков формируются прикладные навыки в преодолении препятствий.

Прыжки со скакалкой:

- На обеих ногах (обычные и простые);
- Скрестно;
- Петлей - скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю) и разведением их;
- С двойным вращением скакалки;
- Со сменой ног («маятник»);
- В полуприседе и приседе;
- Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу;
- На одной ноге и на обеих ногах с продвижением в различных направлениях;
- На месте с вращением скакалки вправо и влево (одна рука сзади, другая впереди);
- Бег на месте с высоким подниманием бедра.



Прыжки с ноги на ногу, или многоскоки

При выполнении этого упражнения толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.

Обучение этому упражнению начинается с подготовительных движений:

- выпады на месте;
- пружинящие покачивания в выпаде;
- то же со сменой положения ног прыжком;
- ходьба выпадами с различными положениями рук;
- пружинящие прыжки без смены положения ног с небольшим продвижением вперед.

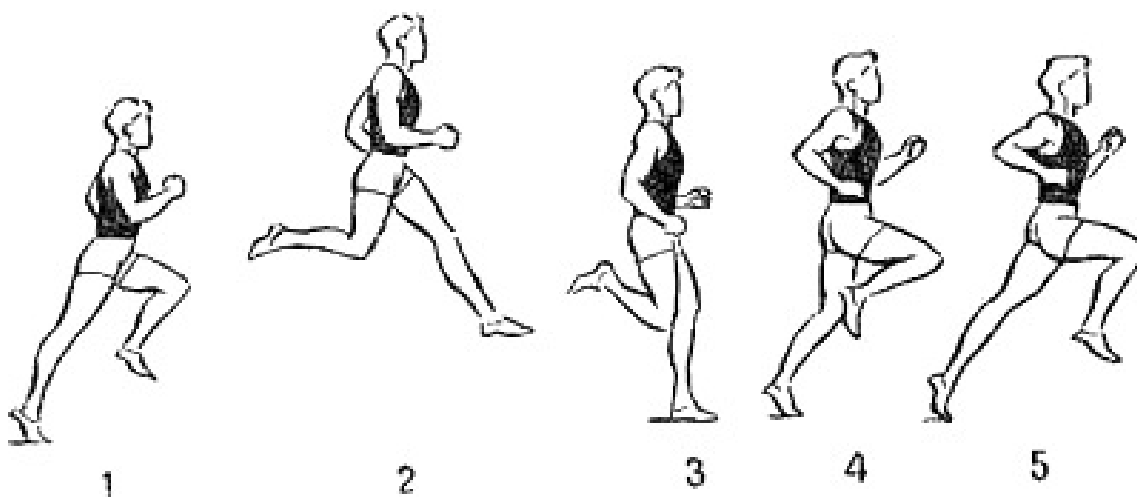
Положение туловища в этих упражнениях сохраняется строго вертикальным, шаги пружинящие, происходит активная работа руками.

В старших классах используют более сложную разновидность прыжков: многоскоки на одной ноге с подтягиванием толковой ноги вперед-вверх.

В качестве теста используют тройной прыжок с места.

Отталкиваясь двумя ногами, приземляться на маховую, затем на толчковую; после отталкивания толчковой нужно приземлиться на обе ноги.

К овладению этим упражнением можно приступить в начальных классах, но как тест тройной прыжок с места лучше использовать в средней и старшей школе.



Акробатические упражнения

В учебном предмете «Гимнастика» большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений.

Перекаты

Упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры отдельными частями тела без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты изучаются в положении лежа на животе, из седа ноги врозь, из упора присев, из стойки на коленях.

Последовательность обучения:

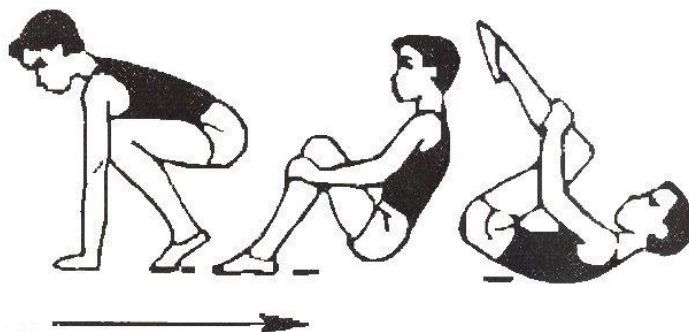
- из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.;
- то же из упора присев – перекал назад, вернуться в упор присев;
- то же из упора присев – перекал назад, вернуться в о.с. (основная стойка);
- то же, перекал выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев;
- перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах.

Быстро сгибая руки, выполнять перекал вперёд, и разгибая их, перекал назад.

Типичные ошибки:

- при перекате назад потеря группировки и падение на спину;
- слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
- в положении на спине ноги не прижаты к груди;
- отсутствие “круглой” спины.



Кувырок вперёд

Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку.

Последовательность обучения:

В I классе обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

- Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.;
- И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать;
- То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать;
- И.П. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку;
- И.п. то же кувырок вперёд в упор присев;
- Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка;

- И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

- Опускание на голову и как результат падение на спину;
- Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад;
- Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками;
- Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекаат на спину, отталкивание руками, ногами.



Стойка на лопатках, согнув ноги

Техника исполнения:

Стойка на лопатках выполняется перекаатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.

Последовательность обучения:

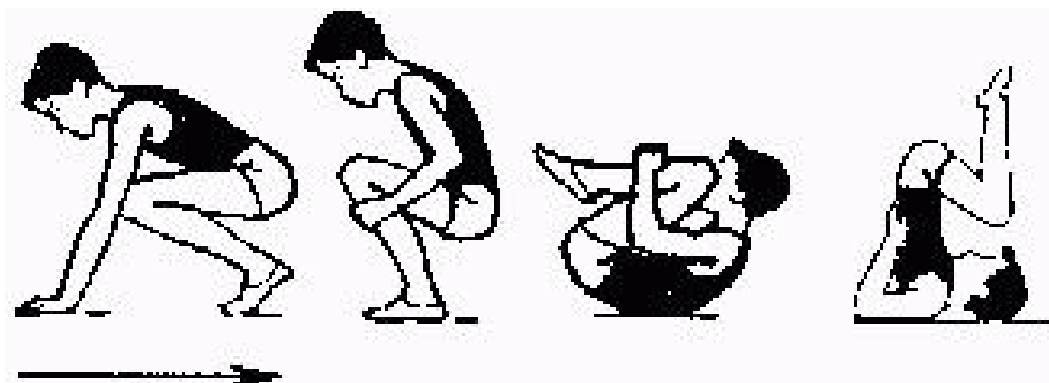
- повторить “подводящие” упражнения, совершенствующие группировку и перекааты из различных и.п;
- из седа спиной к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекаат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п;
- то же – вернуться в и.п. – о.с. (основная стойка);
- из седа спиной к мату – группировка – перекаат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить;
- из положения лёжа на мате, руки вверх:
 - а) Поставить локти рук вдоль туловища;
 - б) прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать.

- из седа спиной к мату – группировка- перекат назад с постановкой локтей на мат вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам.

В этом упражнении важно перед перекатом назад сначала подать плечи вперёд для активного отталкивания руками.

Типичные ошибки:

- При перекате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка);
- Локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены;
- Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.



III. Правила техники безопасности

Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать правила техники безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующей теме, и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в класс, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

IV. Комплекс упражнений для занятий дома

Ежедневный мини-тренинг выполняй 2 раза в день!

№	Что делать?	Количество упражнений	Количество подходов	Итого
Силовые упражнения				
1	Упражнение на мышцы верхнего пресса (лёжа на спине, не отрывая поясницу поднимать плечи и голову)	20	3	60
2	Упражнения на мышцы нижнего пресса (лёжа на спине, поднимай ноги)	20	3	60
3	Упражнение для мышц спины (лёжа на животе, поднимай туловище)	16	3	48
4	Упражнение для ягодичных мышц (лёжа на животе, поднимаем и держим сильно натянутые ноги)	16	3	48
5	Отжимания от пола (мальчикам в 2 раза больше)	16	2	32
Прыжки				
6	Saute (cote) поVI позиции	16	3	48
7	Saute (cote) поI позиции	16	3	48
8	Saute (cote) поII позиции	16	3	48
9	Поджатки трамплинные	8	3	24
Стрейчинг (растяжка)				
10	Шпагаты (сиди по 5 минут на каждом)			15мин
11	Улитка	5 раз	2	10
12	Лягушка	5 раз		
13	Мостик с ног	3 раза		3 раза
Grand battement – большие броски или махи ногой				
14	Броски вперед, чередуя ноги	по 8 раз	3	48
15	Броски в сторону, чередуя ноги	по 8 раз	3	48
16	Броски назад, чередуя ноги	по 8 раз	3	48

V. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. - Искусство, 1964.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб.: Респекс, Люкси, 1996.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - М.: Академия, 2000.
4. Брыкин А., Колтановский А. Общеразвивающие и специальные упражнения. - М., 1973.
5. Ваганова А. Основы классического танца. - Искусство, 1936.
6. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. - М.: 2004.
7. Костровицкая В.С. Школа классического танца. – Искусство, 1976.
8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
9. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра спорт, 2001.
10. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. - М.: 1972.
11. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 1968.
12. Смирнова М.В. Классический танец. Выпуск 3. - М.: Музыка 1988.
13. Тарасов Н. Классический танец. - Искусство, 1971.
14. Федотова С.Г. Гимнастика. - М.: 2003.
15. Фирилева Ж.Е. / Сайкина Е.Г. Фитнес-Данс. - СПб.: Детство-Пресс, 2007.
16. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М.: Просвящение, 1990.