

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Управление образования Орджоникидзевского района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр детского творчества «Галактика»  
МБУ ДО ЦДТ «Галактика»



**Образовательная программа  
по платным образовательным услугам**

**«Гимнастика и танец для детей  
младшего школьного возраста 7-11 лет  
(за рамками учебного процесса)»**

**на 2018 – 2019 учебный год**

Составитель:  
Романова Татьяна Владиславовна  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург

## Содержание программы

Пояснительная записка

Основные виды учебной деятельности

Методы и принципы обучения

Предполагаемые результаты за данный год обучения и основные формы контроля

Место учебного предмета в учебном плане

Учебно-тематический план

Содержание курсов

Прогнозируемый результат

## Пояснительная записка

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика и танец – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Ослаждение методикой обучения гимнастическим упражнениям, элементами танца, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными знаниями, умениями и навыками.

Дисциплина «Гимнастика и танец» – одна из основных в обучении хореографическому искусству. Данная программа очень важна на первоначальном этапе обучения. Занятия гимнастикой и танцем направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, тонус, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Целью программы является создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих задач:

### 1. *Образовательные:*

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

### 2. *Развивающие:*

- развитие интеллектуального и художественного вкуса у детей;

- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: гибкости, выворотности, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, эластичности, пластичности мышц, музыкальности, выразительности, координации;
- формирование осанки;
- коррекция физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

### 3. *Воспитательные:*

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благодарности, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга.

### Основные виды учебной деятельности

1. Разучивание простейших элементов партерной гимнастики.
2. Разучивание танцевальных элементов гимнастики.
3. Разучивание различных комбинаций на развитие координации.
4. Разучивание простейших элементов художественной гимнастики.
5. Разучивание движений с атрибутами.

В процессе выполнения следящих упражнений под музыку (ходьба поочередно или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, звездочек, «змея»), движения к определенной цели и между предметами, выполнение упражнений с предметом или в паре) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами: развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

## Методы и принципы обучения

**1. Наглядный метод** (практический показ педагога). Любое упражнение показывается под музыку из точного исходного положения, с подготовительным движением рабочей руки и головы (возможно, корпуса и второй ноги), с начала и до конца и с завершением и последное положение.

**2. Словесный метод.** Применение его многообразно: пояснения, рекомендации, комментарии к замечаниям. Живая речь сопутствует практическому показу, усиливает визуально воспринимаемую информацию. Педагог характеризует значимость упражнения и акцентирует у палки, делая краткие методические рекомендации. Методика ведения урока включает использование образно-ассоциативные сравнения, ориентирующие учащихся на точность восприятия изучаемого материала. Обязательным является старательная характеристика танцевального материала.

**3. Метод иллюстраций.** Имеет различные варианты реализации. Педагог с целью движения полноты информации использует как наглядные иллюстрации, так и музыкальные фонотранслации в исполнении ансамблей или оркестров народных инструментов. Применяя метод иллюстрация, учащиеся лучше усваивают хореографический материал, так как учиться по примеру гораздо объективнее. «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

**4. Метод проблемного обучения.** Этот метод связан с созданием ситуации (условий), отличающейся от привычной, традиционной. Проблемным на уроке народно-этнического танца для обучающихся может стать освоение любого танцевального элемента. Однако педагог должен стремиться специально, создать проблему, изменить роль воспитанника в учебном процессе. Дать новые приёмы исполнения того или иного движения, подтолкнуть обучающихся к самостоятельному поиску новых приёмов, вариантов применения освоенных знаний, включить учащихся в творческий процесс.

Используются следующие принципы обучения:

- 1. Принцип «от простого к сложному».** Необходимо начинать с простого и постепенно усложнять материал во избежание путаницы и непонимания. Необходима система и техника построения содержания учебного материала (для этого и разрабатывается учебный план). Всякий материал делится на логические разделы и образовательные элементы, определяемых порядок их изучения. Устанавливается связь между ними, в таком теорией и фактами. Для того чтобы добиться грамотного и методически правильного исполнения от своих воспитанников необходимо придерживаться определенной последовательности при изучении нового материала. Для начала производится подготовка к изучению: того или иного упражнения, только потом изучаются самые простые виды этого упражнения. И только когда движение проучено и закреплена правильная техника его исполнения, можно изучать более сложные виды. Так и в системе обучения изучается простой материал, но с годами он усложняется и совершенствуется.
- 2. Принцип систематичности и последовательности** в овладении достижениями науки, культуры, опыта деятельности придаёт системный характер учебной деятельности, теоретическим знаниям, практическим умениям обучающихся. Принцип систематичности и последовательности предполагает преподавание и усвоение знаний в определенном порядке, система. Он требует логического построения, как содержания, так и процесса обучения, что выражается в соблюдении ряда правил.
- 3. Принцип учёта физической нагрузки** предполагает знание биомеханики каждого движения, так как работа определённых групп мышц и суставов требует разных уровней активности. Принцип учёта физической нагрузки связан с дозировкой упражнения. Для танцора его тело служит средством самовыражения. Соответственно ему должны быть известны стрессоры и функции тела. Только при таком условии танцовщик сможет защитить его и надолго сохранить здоровым при огромных нагрузках.
- 4. Принцип сознательности и творческой активности** учащихся в обучении – один из главных признаков современной дидактической системы, согласно, которой обучение эффективно тогда, когда воспитанники проявляют познавательную активность, являются субъектами деятельности. Это выражается в том, что учащиеся осознают цели своего обучения, планируют и организуют свою работу, умеют себя проверять, проявляют интерес к знаниям, ставят проблемы и умеют искать пути их решения.
- 5. Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов учебной работы.** Этот принцип означает, что преподаватель может и должен использовать разнообразные формы организации обучения – практический урок;

теоретический урок, различные способы взаимодействия учащихся в учебном процессе: индивидуальная работа, работа в постоянных и сменных парах, в малых и больших группах. Кроме того, обучение можно осуществлять в разнообразных видах деятельности обучающих вне урока: в поездках, на концертах и различных объединениях по интересам.

### **Предполагаемые результаты за данный год обучения**

#### **и основные формы контроля**

Занятия по гимнастике и танцу расширит и обогатит исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

Обучающиеся познакомятся с простейшими элементами художественной и партерной гимнастики, научатся работать в паре. Занятия по гимнастике и танцу разовьют силу ног, координацию, гибкость, выносливость, танцевальность, воспитывает культуру поведения и чувства прекрасного.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

В вариативной части учебного плана на данный предмет выделено 2 часа в неделю, в год 72 часа. В рабочей программе предусмотрено одно контрольное уроки в конце учебного года.

Весь изучаемый лекционный материал подбирается с учетом физиологических и психологических возможностей обучающихся.

## Учебно-тематический план

П/п	Наименование изучаемого материала	Кол-во часов
1.	Основные виды движений.	12
2.	Упражнения латерной гимнастики	15
3.	Комбинации на координацию	8
4.	Ритмические игры	10
5.	Упражнения с предметом	8
6.	Комбинации с атрибутами	10
7.	Комбинации в паре	5
8.	Танцевальные комбинации	4
всего:		72 часа

### Содержание курса

#### 1. Основные виды движения.

- Шаги с поскоком по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.
- Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.
- Шаги на полупальцах.
- Шаги на пятках.
- Шаги в комбинации с хлопками.
- Шаги на крест.
- Приставные шаги.
- Бег на месте и в продвижении.
- Галоп.
- Подскок.



## 2. Упражнения партерной гимнастики.

- Упражнения для развития и укрепления плечеостанного сустава: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.
- Упражнение на сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы.
- Упражнения для развития паховой изворотности «Бабочка».
- Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия «Семьдесятник».
- Упражнения на пресс: поднимание ног.
- Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника «Берёзка».
- Упражнение «Велосипед».
- Упражнения для развития гибкости «Окашотко».
- Упражнение «Змейка».
- Упражнение «Самолётик».
- Упражнение «Лягушка».
- Упражнение «Корзинка».
- Упражнение «Качель».
- Упражнение «Мостик».
- Упражнение «Солнышко».
- Упражнение «Колёсок».
- Упражнение «Столик».

## 3. Комбинации на координации.

- «Комбинация с руками».
- «Комбинация в ладонях».
- «Комбинация в махах туловища».
- Комбинация «Ручейка».
- Комбинация «Медведь».

- Комбинация «Чайки».
- Комбинация «Цирь».

#### 4. Ритмические игры.

- «Прогулка»

##### Ход игры.

Придумать небольшую рассказ: Девочка Оля пошла гулять на улицу. Она спустилась по лестнице. Увидела на улице подружек, поиграли с ними в мяч. Но вдруг на небе появились тучи, закрыла солнышко, и пошёл дождь. Сначала это были маленькие редкие капли, а потом начался сильный ливень. Загремел гром, девочка Оля испугалась и убежала домой. Не скоро дождь кончился, выглянуло солнце, дети обрадовались и побежали на улицу.

- «Индейцы»

##### Ход игры.

Водуний (вождь) отстукивает ритм (посылает указ) детям (своим индейцам), дети повторяют (индейцы отвечают своему вождю). Можно выбрать вождём ребёнка. Указ можно давать по кругу или выборочно каждому ребёнку.

- «Рука, те рука»

##### Ход игры.

Дети слушают музыку. На 1 часть музыки каждый по очереди подаёт руку стоящему справа, поворачивая голову. Каждый выполняет это движение на пятую такту. Также поочерёдно каждый подаёт свою левую руку ребёнку, стоящему слева.

На 2 часть музыки дети движутся по кругу вправо — шагом, в конце музыкальной фразы — подскок. Это движение повторяется.

- «Услышь меня»

Ход игры.

1. Ведущий задаёт ритм, дети должны повторить его.
2. Сидящий с краю ребёнок повторяет заданный ритм, при этом добавляет один свой хлопок. Второй повторяет ритм, добавляя свой хлопок и т.д.

- «Аист»

Ход игры.

Дети под музыку выстраиваются по кругу, выполняя заданные ведущим ритмичные движения руками или/и ногами, произнося текст:

Аист с нами прожил лето,

А зимой гасит он где-то.

- «Вопрос-ответ»

Ход игры.

Дети становятся друг против друга. Один ребёнок задаёт ритмический рисунок-вопрос, другой отвечает движениями (шаги, прыжки, хлопки, переступания и пр.), повторяя заданный ритмический рисунок.

- «Ритм-загадка»

Ход игры.

Игра проходит без музыкального сопровождения. Воздушный легкими хлопками задаёт ритмический рисунок в музыкальном размере 2/4, 3/4, 6/8 и т.д.

### 5. Упражнения с предметом.

В процессе овладения техникой упражнений с предметами гимнастики приобретает разнообразный двигательный опыт, совершенствуется умение управлять движениями рук, и особенно кисти. Умение это имеет большое значение не только для достижения высокого мастерства в гимнастике, но и для овладения многими профессионально-трудовыми навыками. Кроме того, при выполнении упражнений с предметами создаются благоприятные условия для функционального совершенствования зрительного анализатора (необходимость зрительного контроля во время бросков и ловли предметов), а также кожного и двигательного анализаторов.

- Упражнения с мячами — отличное средство для развития ловкости, меткости, быстроты и точности реакции.  
Основные элементы техники упражнений с мячами: броски, ловли, отбивание, перекаты, крути, выкруты, восьмерки.
- Упражнения со скакалкой особенно полезны для совершенствования быстроты, прыгучести и специальной выносливости.
- Упражнения с обручем. Обруч в отличие от других предметов имеет жесткую конструкцию и фактуру. Поэтому с ним можно исполнять маховые движения; прыгать через него и в него, как со скакалкой; бросать, ловить и перекатывать его, как мяч; останавливать обруч во всех положениях и плоскостях; зрительно двигаться вместе с ним.

### 6. Комбинации с атрибутами.

- Комбинация с метом на месте.
- Комбинация с метом в продвижении по кругу.
- Комбинация с метом в продвижении по диагонали.
- Комбинация со скакалкой в линиях.
- Комбинация со скакалкой в партере.

- Комбинация с обручем в паре.
- Комбинация с обручем в плетях.
- Комбинация с обручем в продвижении по кругу.

#### 7. Комбинации в паре.

Различные комбинации в паре под музыкальное сопровождение и без него.

#### 8. Танцевальные комбинации.

Танцевальные комбинации для развития чувства музыкальности и ритmicности.

### Прогнозируемый результат

К концу учебного года учащиеся шести лет отделения раннего эстетического развития должны уметь:

1. Ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки.
2. Уметь свободно и легко исполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы.
3. Уметь исполнять движения и комбинации с атрибутами.

Уметь исполнять простейшие элементы партерной и художественной гимнастики.

4. Уметь исполнять музыкально-педагогические комбинации в ансамбле.
5. Видеть простейшими правилами поведения в танцевальном классе.

### Список литературы

1. Базарова Н.П., Май В.П. «Азбука классического танца». Л. - М., 2011.
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». - М.: «Искусство», 2013.
3. Васильева Т.И. «Балетная осанка -- основа хореографического воспитания детей». - М., 2010.
4. Лидин И.В. «Ритмика: Учебное пособие для средних и высших учебных заведений». - М.: Академик. - 2010.
5. Дях В.И. «Гибкость и методика её развития. Физкультура в школе», №1, 2011.
6. Дях В.И. «Совершенствование специфических координационных способностей. Физическая культура в школе», № 2, 2011.
7. Франко Г. «Роль ритмики в эстетическом воспитании детей». М., 2012.