

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ РС (Я)
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«ЯКУТСКАЯ БАЛЕТНАЯ ШКОЛА (КОЛЛЕДЖ) ИМЕНИ А. и Н. ПОСЕЛЬСКИХ»

| | | |
|---|---|---|
| «Рассмотрено» Зав.отд спец-х дисциплин <i>Т.В. Алексева</i> Алексева Т.В. Протокол № <u>4</u> от <u>«27» мая</u> 2022 г. | «Согласовано» На заседании Педагогического состава Протокол № <u>5</u> от <u>«30» мая</u> 2022г. | «Утверждено» Директор ГБПОУ РС(Я) «ЯБШ(К) им. Посельских» Дмитриева Д.И. / <i>Д.И. Дмитриева</i> / От <u>«30» мая</u> 2022г. |
|---|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По (Внеурочной деятельности «Гимнастика»)
для 4 класса

2022-2023 учебный год

(Гимнастика 2 часа в неделю, итого в год 68 часов)

Структура программы внеурочного занятия

1. Пояснительная записка

- Характеристика внеурочного занятия, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации внеурочного занятия;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию внеурочного занятия;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи внеурочного занятия;
- Обоснование структуры программы внеурочного занятия;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации внеурочного занятия;

2. Содержание внеурочного занятия

- Сведения о затратах учебного времени
- Годовые требования по классам

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

4. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;
- Контрольные требования на разных этапах обучения;

5. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;

6. Список рекомендуемой методической литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика внеурочного занятия, его место и роль в образовательном процессе.

Программа внеурочного занятия «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Искусство балета».

Внеурочное занятие "Гимнастика" неразрывно связано со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства "Искусство балета".

Срок реализации внеурочного занятия

Срок освоения программы для обучающихся поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте с 9 до 10 лет, составляет 1 год.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию внеурочного занятия «Гимнастика».

Срок обучения – 1 год

| Вид учебной работы, учебной нагрузки | Классы | |
|--|--------|----|
| | | 1 |
| Максимальная учебная нагрузка (на весь период обучения, в часах) | 68 | |
| Количество часов на аудиторные занятия | | 68 |

Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Мелкогрупповая (от 2-х человек), рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать обучающихся, их возможности, трудоспособность, эмоционально – психологические особенности.

Цель и задачи внеурочного занятия

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель дисциплины – подготовка к основному обучению в хореографическом колледже.

Задачи дисциплины:

- Развитие и укрепление природных профессиональных данных, работа над совершенствованием двигательного аппарата обучающихся.

- Развитие элементарных навыков координации движений, танцевальности и музыкальной восприимчивости.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развивать и укреплять профессиональные данные;
- ориентироваться в пространстве;
- правильно растягивать свои связки и мышцы;
- исполнять простейшие акробатические движения и прыжки;
- контролировать дыхание во время физической нагрузки;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о физическом совершенствовании человека;
- о строении и функциях человеческого тела;
- приемы правильного дыхания;
- приемы подготовки к физическим нагрузкам мышц своего тела;
- знать терминологию движений;

Обоснование структуры внеурочного занятия

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с обучающимся.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение УП;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание внеурочного занятия».

Методы обучения

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

- метод организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса обучающихся);
- метод активного обучения (самоанализ обучающихся);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивным и при реализации поставленных целей и задач внеурочного занятия и основаны на проверенных методиках.

Описание материально-технических условий реализации внеурочного занятия

«Гимнастика»

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Балетные учебные залы для занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудованы балетными станками, зеркалами размером 7мх2м. В наличии музыкальный инструмент и аудиоаппаратура.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Один год обучения.

Обучение, повторение и усложнение пройденного материала в первом году обучения, за счет увеличения количества и темпа исполняемых движений. Развитие и укрепление двигательного аппарата, координации движения.

Вводятся упражнения (на усмотрение преподавателя) из системы разработанной Борисом Князевым для развития физических данных (выворотности, гибкости, шага, подъема)

На середине зала:

1. Построение (круг, диагональ, колонна, шеренга).
2. Изучение различных видов ходьбы (с носка, на полупальцах, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы). Бег.
3. Общеразвивающие упражнения для корпуса (наклоны, на скручивание), рук (вращательные движения кистями, локтевыми, плечевыми суставами и др.), ног и др.
4. Упражнение для развития баланса (на полупальцах, на одной ноге, стоя на кирпичиках)
5. Прыжки: различные виды трамплинных прыжков
6. Элементы акробатических движений - «мостик», «колесо» и др.

Экзерсис на полу- упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление их, на развитие гибкости в суставах.

Упражнения, сидя на полу:

1. Фиксация исходного положения.
2. Сокращение и вытягивание стоп. Круговые движения стоп en dehors и en dedans.

3. Наклоны корпуса вперед из положения в I позиции с согнутыми ногами с вытягиванием их вперед; в положении «лягушка сидя».
4. Упражнения на развитие танцевального «шага»: «шпагат» - вперед, поперечный (с кирпичиками).
6. Упражнения на развитие танцевального «шага» с резинкой.
7. Упражнение на развитие нижней выворотности: складочка с сокращенными выворотными ногами по I, II поз. (с поднятием ног поочередно).
8. Упражнение на развитие верхней и нижней выворотности «лягушка» на кирпичиках с отведением ноги в сторону (по мере усвоения добавляется работа стопы (сокращение и вытягивание) отведённой ноги).
10. Упражнения для развития подъема: стойка на пальцах и на вытянутых руках; стойка на одной ноге с давлением стопы на «птичку»; сидя на подъемах с поочередным поднятием ног; упражнение «ёлочка».
11. Упражнения для развития подъёма с резинкой.

Упражнения, лежа на спине:

1. Поднимание и опускание вытянутых ног наверх с окончанием в I позицию поочередно и вместе.
2. Упражнение для верхней выворотности «passe releve lent»
3. Grands battements jetés вперед-наверх поочередно; в стороны одновременно двумя ногами – разведение ног в шпагат, с последующим соединением их над полом.
4. «Лягушка» с разведением ног во II позицию с последующим вытягиванием ног в стороны и соединением их над полом.
5. «Березка».
6. Перенос двух ног за голову с опусканием их на колени, с последующим вытягиванием и возвратом в исходное положение с наклоном корпуса вперед.

7. «Шпагат» - поперечный – поднимание двух вытянутых ног вверх с одновременным разведением их в стороны в поперечный шпагат и соединением их на полом и исполнение движения в обратном направлении.

Упражнения, лежа на боку:

1. Упор на локте лёжа на боку, поднимание таза с пола;
2. Battements développés в сторону.
 - a) Две руки лежат на полу.
 - b) Одна рука лежит на полу, другая удерживает пятку работающей ноги.
3. Grands battements jetés в сторону.

Упражнения, лежа на животе:

1. Прогибание корпуса назад, опираясь ладонями в пол, с вытягиванием рук в локтях.
2. «Колечко» - опираясь ладонями в пол, ноги сгибаются, стопы касаются головы.
3. «Корзиночка» - руки держат стопы ног, бедра лежат на полу.
4. «Фонарик» - Прогибание корпуса назад, руки держат стопы ног, бедра приподнимаются от пола.
5. «Лодочка» - прогибание корпуса назад с одновременным подниманием вытянутых ног вверх и рук вверх-вперед.
6. «Лягушка» и со II поз. ног с прогибанием корпуса назад на вытянутые локти; упражнение на развитие нижней выворотности – отведение стоп вверх; с последующим вытягиванием ног в сторону, переходом на прямой шпагат, стопы согнуты, и соединением их перед собой, сидя на полу.
7. Поднимание вытянутой ноги назад вверх, опираясь на локти, лбом касаясь пола.
8. Поднимание двух вытянутых ног назад вверх.
9. Grands battements jetés назад – из исходного положения, опираясь ладонями вытянутых рук в пол, с опусканием корпуса к полу в время grands battements (мах с перекатом).

Упражнения, стоя на коленях:

1. Прогибание корпуса назад, стоя на двух коленях.
2. Покачивание на стопах – из положения сидя на коленях, опираясь на руки, поднимать колени от пола, делая упор на подъемы стопы.
3. Броски ног назад, стоя на четвереньках (с вытянутыми и согнутыми ногами).

Упражнения, выполняемые в паре:

1. Прогибание корпуса назад, лежа на животе (другой учащийся, сидя на коленях, держит стопы крепко прижатыми к полу).
2. Поднимание и опускание корпуса с положения, лежа на спине, колени согнуты в невыворотном положении (другой учащийся, сидя на коленях, придерживает ноги в согнутом положении).
3. Упражнение для развития силы ног, лёжа на спине (учащийся держится за щиколотки партнера, и поднимает две вытянутые ноги вверх, стоящий партнёр толкает ноги вниз).

Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об

окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

Критерии оценок

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Критерии оценки качества исполнения

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------------|--|
| 5 («отлично») | Методически качественное и художественно осмысленное исполнение на данном этапе обучения. |
| 4 («хорошо») | За грамотное исполнение (методика, техника, художественное осмысление) на данном этапе обучения. |
| 3 («удовлетворительно») | Слабая техническая подготовка, незнание методики исполнения изученных движений |
| 2 («неудовлетворительно») | Незнание методики исполнения движений, невыполнение учебной программы, отсутствие желаяния. |
| «зачет» (без отметки) | Достаточно грамотный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения. |

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

Методическое обеспечение учебного процесса.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;
- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности

и трудоемкости задания;

- объем времени на самостоятельные занятия в неделю - 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по гимнастике.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: Учебное пособие 4-е изд., испр.- СПб.: Издательство «Лань»; Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2008.

Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. – СПб.: Лань, 2008.

Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб., Лань, 2007.

Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004

Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Terra спорт. М., 2001

Котельникова Е.Г., «Биомеханика хореографических упражнений». М., 2020

Нельсон А, Кокконен Ю, «Анатомия упражнений на растяжку», 2-е издание ,стр 224, год изд.2016

Лебедев Л.В., «Силовой шпагат в спорте» стр 88, год изд.2020

Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия. Стр.224 год изд. 2017г

Никитин В.Ю, Кузнецов Е.А, Пособие «Партерный тренаж» стр 260, год изд. 2018

Каблуков Д.А. «Здоровье в балете» год изд.2019, стр.152