

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЫШЛОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«АЗЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

ПРОГРАММА
учебного предмета
ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ
для учащихся старшего дошкольного возраста

КАМЫШЛОВ, 2022

СОГЛАСОВАНО: ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ ГАУДОСО «КДХорШ» ПРОТОКОЛ № 18 от 25.08.22	УТВЕРЖДЕНО: ПРИКАЗОМ ДИРЕКТОРА ГАУДОСО «КДХОРШ» № 67 ОТ 25.08.2022
---	--

Разработчик:

Е.С. Бурцева, преподаватель хореографических дисциплин ГАУДОСО
«КДХорШ» 1КК

Структура программы учебного предмета

- I. Пояснительная записка**_____
- II. Содержание учебного предмета**_____
- III. Требования к уровню подготовки учащихся**_____
- IV. Формы и методы контроля, система оценок**_____
- V. Методическое обеспечение учебного процесса**_____
- VI. Список рекомендуемой методической литературы**_____

I. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Игровой стретчинг» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Гиппократ.

Статистика неумолимо констатирует ухудшение общего состояния здоровья детей. Дети в современном мире подвержены не меньшим нагрузкам, чем взрослые: тяжёлые экологические условия жизни в мегаполисе, рост нагрузки в школе и в детском саду, стремление угнаться за ритмом жизни современного общества, переутомление, влияние многочисленных электроприборов, окружающих маленького человека вместо цветов и деревьев, элементарное отсутствие прогулок на свежем воздухе, длительное пребывание за компьютером и телевизором, неполноценное, несбалансированное питание. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Все эти факторы, как правило, приводят не только к ослаблению детского организма, но и к серьёзным функциональным заболеваниям.

Учебный предмет «Игровой стретчинг» дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Азы хореографического воспитания» способствует формированию осанки, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Занятия стретчингом предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей. Поэтому на уроках в ГАУДОСО «КДХорШ» уделяется большое внимание работе по сохранению и укреплению здоровья детей.

Кроме того, гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей

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.

Срок реализации учебного предмета «Игровой стретчинг»

Предлагаемая программа рассчитана на 2 (два года обучения). Возраст детей, рекомендуемый для начала занятий, - 5 лет

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Занятия по предмету «Игровой стретчинг» проводятся в форме групповых занятий. Рекомендуемая продолжительность урока – 30 минут.

Цель и задачи учебного предмета «Игровой стретчинг»

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:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка.

Учебный предмет «Игровой стретчинг» неразрывно связан с учебным предметом «Танец» предметами дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Азы хореографического воспитания».

Главная задача педагога — создать условия для вовлечения ученика в процесс активного труда и развития у него разносторонних качеств.

Методы обучения

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

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

II. Содержание учебного предмета

1. Упражнения на укрепление и развитие ступней ног:

- Шаги на всей стопе и на полупальцах;
- Сидя на полу сократить и вытянуть стопы по VI позиции;
- Лежа на спине, круговые движения стопами;

2. Упражнения на выворотность:

- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I позицию;

- «Лягушка» сидя, лежа на спине, лежа на животе, с наклоном вперед;
- Лежа на спине, подъем ног на 90 по I позиции с одновременным вытягиванием и сокращением стоп;

3. Упражнения на гибкость и растяжку:

- «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы;
- «Складочка» по I позиции, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги на полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются;

- Из положения сидя, спина круглая, руки упираются в пол около носков, встать, при этом руки остаются на полу, ноги прямые, тело согнуто в тазобедренных суставах;

- Лежа на животе, port de bras назад опираясь на предплечья, ладони внизу и на вытянутых руках;

- «Колечко»;
- «Корзиночка»;
- «Мостик» из положения лежа;
- «Кошечка»;

4. Силовые упражнения для мышц живота:

- Лежа на спине. Ноги поднять на 90, руки положить вдоль тела ладонями вниз;

- «Уголок»;
- «Березка» (стойка на лопатках с поддержкой под спину);
- «Подъемный кран» лежа на спине ноги поднять на 90 и затем увести за голову;

5. Упражнения на укрепление мышц спины:

- Лежа на спине, подъем и опускание туловища;
- Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища;
- «Самолет». Из положения лежа на животе, одновременно подъем и опускание ног и туловища;
- «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

6. Упражнения на развитие шага:

- Лежа на полу, battement releve lent на 90 по I позиции во всех направлениях;

- лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях;
- Лежа на спине, ноги подняты на 90 градусов и разведены в стороны до шпагата, затем собрать ноги;

- Шпагаты: поперечный, на правую и левую ноги;

- Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище (либо туловище боком) вправо и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину;

- Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая на полу.

III. Требования к уровню подготовки учащегося

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы учебного предмета «Игровой стретчинг», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- знание комплекса упражнений, развивающих различные группы мышц, выносливость, силу
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Программа учебного предмета «Игровой стретчинг» не предусматривает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачётов. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Контрольные уроки и зачёты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

При проведении итоговой аттестации применяется форма экзамена.

Система оценок:

- 5 («отлично») ставится за технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
- 4 («хорошо») отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле);
- 3 («удовлетворительно») ставится за исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая

техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.;

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Занятия стретчингом рекомендуется начинать проводить в подготовительном классе, согласно учебному плану 1 час в неделю с продолжительностью учебного часа, равного 30 минутам. Первые годы обучения в ГАУДОСО «КДХорШ» совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объема учебной нагрузки учащихся на каждом уроке.

Структура всех занятий имеет единую форму. Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений. Каждое занятие начинается и заканчивается поклоном.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала. В процессе обучения необходимо ознакомить учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат, целесообразно научить их простейшим приемам массажа. На занятиях гимнастики, осуществляется комплексное, методически направленное воздействие на личность ребенка, которое помогает ему достичь чувства раскрепощённости и комфорта в окружающем мире.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных занятиях и зачете.

VI. Список методической литературы

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 19362.
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001

6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004