

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»**

Принято

на заседании экспертно-методического
совета (протокол от 27.10.2023 №4)

Утверждено

приказом от 30.10.2023
№ 668

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАЛЕТНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Авторы (составители): **Тихонова Тамара Владимировна,**
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **5-8 лет**

Срок реализации программы: **2 года:**

1 год обучения – 72 часа

2 год обучения – 144 часа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Балетная гимнастика» (далее – программа) **художественной** направленности **ознакомительного уровня** разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Рабочая программа воспитания МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Танец во все времена был актуален. В танце отражается время, в котором мы живем. Хореография становится доступна для каждого ребенка, желающего овладеть хореографическими навыками. Программа "Балетная гимнастика" даёт возможность приобщить к богатству танцевального и музыкального искусства детей с разными физическими данными. Перед педагогом-хореографом стоят важные задачи: привить детям любовь к танцу, открыть у обучающихся музыкально-двигательные и художественно-творческие способности, танцевальную выразительность и эмоциональность, выносливость и координацию, а также сформировать навыки коллективного общения и

раскрыть индивидуальность. Дисциплина «Балетная гимнастика» требует творческого подхода педагога, а также знания анатомии, физиологических возрастных особенностей детского организма. Гимнастика положена в основу физического воспитания детей, как основной части всеобщего всестороннего воспитания молодого поколения. В данный момент под определением «гимнастика» подразумевается совокупность специально подобранных физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития организма. Данная дисциплина включает специальную физическую подготовку (СФП) и общефизическую (ОФП). На первом этапе обучения особенно важно изучить физические данные обучающихся. Педагог должен постепенно формировать у обучающихся привычку к осознанному изучению движений, анализировать работу и делать выводы.

Актуальность программы направлена на развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству. Обучение по данной программе способствует коллективной творческой деятельности, культурному развитию детей, удовлетворению естественной потребности в общении и движении, всестороннему развитию и реализации творческого потенциала личности. Воспитание потребности духовного обогащения ребенка, способности взаимодействовать со сверстниками, умение развивать в себе необходимые качества личности.

Цель: обеспечить общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных навыков ребенка, укрепить здоровье, способствовать эстетическому, нравственному развитию.

Задачи

Обучающие:

- дать обучающимся начальную физическую подготовку, овладеть гимнастическими терминами и понятиями;
- знать методику исполнения гимнастических элементов;
- сформировать навыки правильности исполнения движений;
- развить выносливость, ловкость, равновесие, гибкость;
- развить двигательные способности, культуру исполнения движения.

Развивающие:

- сформировать потребность обучающихся в систематической коллективной творческой деятельности;
- способствовать общекультурному и эстетическому развитию обучающихся;
- развивать творческое и логическое мышление;
- научиться контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Воспитательные:

- воспитать у детей любовь к хореографическому искусству;
- воспитывать уважение к художественной культуре, искусству народов России, интерес к истории искусства;

- способствовать формированию внутренней мотивации к учебной деятельности;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни;
- развитие волевых качеств личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство; ответственность;
- воспитать умения социального взаимодействия со сверстниками и взрослыми при различной совместной деятельности.

Организационно-педагогические условия

Срок реализации программы – 2 года.

Возраст учащихся: 5-8 лет.

Наполняемость группы

Для 1 года обучения наполняемость группы – до 15 учащихся, минимальная – 12 детей. Для 2 года обучения – до 12 учащихся.

Условия формирования групп: разновозрастные Дети зачисляются в группы на основании отбора с учетом возраста и состояния здоровья.

Группы формируются с учетом индивидуальных способностей ребенка и с учетом его возраста. Программа предусматривает совместные занятия и концертные выступления различных групп студии, а также индивидуальные занятия для коррективки навыков и работы с одаренными детьми.

Программа предусматривает индивидуальные занятия.

Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1	01.09	31.05	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год	36 / 72	2 раза в неделю по 1 часу (30 мин)	Промежуточная (май)
2	01.09	31.05		36 / 144	2 раза в неделю по 2 часа (45 мин)	Итоговый контроль (май)

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности учащихся:
групповые, индивидуальные

Формы занятий: учебное занятие, игра, репетиция, концерт, контрольное занятие

Условия реализации программы

Для реализации учебной программы «Балетная гимнастика» материально-техническое обеспечение включает в себя:

- библиотечный фонд, который укомплектован необходимой методической литературой, аудио- и видеозаписями;
- аудитория для групповых занятий, которая оснащена матами, шведской стенкой, музыкальным центром, зеркалами, станками, видеоаппаратурой.

Планируемые результаты:

1 год обучения

Знать:

- методику исполнения упражнения «Колесо»;
- методику выполнения упражнения «Мост» с положения лежа, с положения с колен

Уметь:

- развивать физические данные;
- выполнять упражнение «колесо»;
- выполнять упражнение «мост» из положения лежа, с колен;
- развить двигательные навыки;
- выполнять упражнения на развитие выносливости;
- выполнять упражнения на формирование осанки.

Владеть навыками:

- развития самодисциплины;
- правильной техникой исполнения.

2 год обучения

Знать:

- методику исполнения гимнастических элементов

Уметь:

- исполнять кувырки (вперед, назад) по VI позиции;
- исполнять боковые перекуты;
- исполнять «мост» из положения стоя;
- исполнять шпагат (с правой и с левой ноги);
- развить выносливость, устойчивость, ловкость.

Владеть навыками:

- развития дисциплины труда;
- исполнения элементов и комбинаций;
- коллективного исполнительского творчества

Система оценки результатов освоения программы

Для эффективного отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый. Сроки и формы его проведения, формы фиксации результатов представлены в таблице:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Текущий. Наблюдение в течение всего года	педагогическое наблюдение за выполнением практических заданий, устный опрос, учебный концерт; учебный конкурс, участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях	Диагностическая карта
Промежуточная аттестация (май 1 обучения)	–учебный концерт, учебный конкурс, обобщающее итоговое занятие	– Диагностическая карта результативности освоения ДОП. – «Карта учета творческих достижений» (участие в концертах, праздниках, фестивалях). – Видеозаписи и фотографии выступления коллектива Зачетная ведомость промежуточной аттестации. Протокол промежуточной аттестации.
Итоговый контроль (май 2 год обучения)	–отчетный концерт	– Диагностическая карта результативности освоения ДОП.

Цель текущего контроля

Овладение детьми комплекса упражнений, знание теоретических знаний по дополнительной общеразвивающей программе.

В ходе текущего контроля дети овладевают гимнастическими элементами и закрепляют свои навыки на концертах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях, результаты оценки подтверждаются Дипломами. Помимо участия в концертах и конкурсах, в ходе постоянного наблюдения систематически отслеживается правильность выполнения гимнастических упражнений. Результаты оценки заносятся в диагностическую карту физического развития (Приложение 1)

Промежуточная аттестация и итоговый контроль

Цель: Определение степени достижения результатов обучения, закрепление знаний, полученных в течение года (реализации всей программы), ориентация обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение.

Промежуточная аттестация проходит в конце учебного года. Итоговая аттестация в конце реализации программы, в форме отчетного концерта. Проверка теоретических знаний проходят в форме тестирования и групповой

беседы. Практические навыки проверяются путем выполнения контрольных упражнений.

Личностные качества – педагогическим наблюдением. Показатели и критерии оценки результативности реализации ДОП представлены в приложении 1. Результаты промежуточной аттестации заносятся в «Зачетную ведомость промежуточной / итоговой аттестации» (приложение 2). Результаты текущего контроля - в диагностическую карту.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Общеразвивающие упражнения	14	2	12	Выполнение упражнений индивидуально
2.	Раздел 2. Партерная гимнастика	14	1	13	
3.	Раздел 3. Силовые упражнения	16	2	14	
4.	Раздел 4. Бег. Прыжки	10	2	8	
5.	Раздел 5. Элементы акробатики	16	2	14	
6.	Итоговое занятие	2			Промежуточная аттестация
	Итого	72	9	61	

2 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, промежуточно й аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка	24	1	23	Выполнение упражнений индивидуально
2.	Раздел 2. Партерная	24	2	24	

	гимнастика				
3.	Раздел 3. Прыжки на месте и с продвижением	22	2	20	
4.	Раздел 4. Силовые упражнения	32	3	29	
5.	Раздел 5. Элементы акробатики	40	4	36	
6.	Итоговое занятие	2			Итоговый контроль
	Итого	144	12	132	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел 1. Общеразвивающие упражнения (14 часов)

Теория:

- Введение в предмет.

Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся.

- Значение гимнастики.

- Исполнение движений.

Практика:

- Упражнения на растяжку и укрепление мышц и связок шеи.

- Упражнения для развития плечевого пояса.

- Упражнения для развития и укрепления мышц рук.

- Упражнения для формирования балетной осанки.

- Отработка основных шагов:

- с носка по I полувыворотной позиции ног

- шаг на полупальцах

- шаг на пятках

- шаг в полуприсяде

- шаг в полном присяде по VI позиции ног

- шаг с выпадом

- Балансовые упражнения (на развитие равновесия, устойчивости)

- упражнение «цапля» на вертикальное равновесие

- упражнение «ласточка» на вертикальное равновесие

- вертикальное равновесие в статике с захватом стопы рукой

Раздел 2. Партерная гимнастика (16 часов)

Теория:

- выполнение элементов партерного станка.

Практика:

- Складки из положения сидя на полу: по VI позиции вперед, по широкой II позиции
- (вперед, с разворотом корпуса, с перегибом корпуса)
- Упражнение «Лодочка» - лёжа на животе
- Упражнение «Кораблик» - лежа на животе
- Упражнение «Лягушка» - лежа на животе
- Упражнения на развитие подвижности и силы стопы
- Упражнения на растяжку подколенных связок
- Упражнение на развитие в тазобедренном суставе: «Скорпион», «Бабочка»
- Большие броски ногой вперед и в сторону
- Полушпагаты

Раздел 3. Силовые упражнения (16 часов)

Теория:

- выполнение силовых упражнений.

Практика:

- Силовая подготовка
- Приседания на всей стопе и на полупальцах
- Отжимание на полу, от колен
- Упражнение «планка»: на локтях
- Упражнения «планка» на кистях
- Упражнение «тачка» в парах
- Упражнение «крокодильчик»
- Упражнение на укрепление мышц верхнего и нижнего пресса, упражнения на удержание

Раздел 4. Бег. Прыжки (10 часов)

Теория:

- выполнение прыжковых и беговых упражнений.

Практика:

- Бег на полупальцах
- Элементарные прыжки (на месте, с продвижением)
- Беговое упражнение с «захлестом»
- Беговое упражнение «лошадка»
- Галопы (вправо, влево, с полуповоротом, в паре – руки в положении «лодочка»)
- Бег носком в пол на 250, на 450 вперед, назад
- Подскоки
- Трамплинные прыжки
- Прыжки из полного приседа
- Прыжок с двумя поджатыми назад ногами

Раздел 5. Элементы акробатики (16 часов)

Все упражнения выполняются на ковриках по диагонали всего класса.

Теория:

- выполнение акробатических упражнений.

Практика:

- Выполнение «мостов» из положения лежа
- Стойка на лопатках «Березка»
- Боковые перекуты
- Кувырок вперед в группировке

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (24 часа)

Теория:

- объяснение исполнения упражнений

Практика:

- Упражнения на улучшение плечевого пояса и рук
- Упражнения на улучшение подвижности стопы
- Упражнения на улучшение растяжки
- Упражнения на улучшение гибкости спины в поясничном отделе
- Балансовые упражнения — устойчивость

Раздел 2. Партерная гимнастика (26 часов)

Теория:

- объяснение исполнения упражнений партерного станка

Практика:

- Упражнения на развитие гибкости спины
- Упражнение на укрепление мышц верхнего и нижнего пресса
- Упражнения на развитие растяжки
- Упражнения на укрепление мышц спины
- Упражнения на укрепление поясничного отдела позвоночника
- Упражнения на развитие шага
- Упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава
- Упражнения на улучшение взъёма стопы
- Упражнения на укрепление мышц ягодиц
- Броски ногами во всех направлениях лежа на полу

Раздел 3. Прыжки на месте и с продвижением (22 часа)

Теория:

- Объяснение исполнения каждого прыжка.
- Объяснение как отталкиваться от пола двумя ногами на месте и с продвижением

Практика:

- Трамплинные прыжки на двух ногах, на одной ноге (на месте, с продвижением)
- Прыжки из полного приседа наверх, с продвижением
- Подскоки на месте, с продвижением
- Чередование прыжков в комбинациях с пробежками
- Прыжки с поджатыми ногами
- Прыжки в группировке
- Разножки в воздухе (поперечные, продольные) с места
- Упражнение «ножницы» вперед, назад (на месте, с продвижением)

Раздел 4. Силовые упражнения (32 часа)

(Нагрузка распределяется индивидуально)

Теория:

- Методическое объяснение выполнения силовых упражнений

Практика:

- Отжимания
- Упражнение «тачка» в паре

Раздел 5. Элементы акробатики (40 часов)

Обучающиеся на втором году обучения учатся комбинировать элементы акробатики, сочетать между собой в комбинациях.

Теория:

- Объяснение исполнения акробатических элементов, упражнений.
- Практический показ акробатических элементов.
(Выполнение всех элементов страхует педагог).

Практика:

- Кувырки в группировке
- Кувырки с колена
- Боковые перекаты
- Упражнение «колесо» (боковой переворот)
- Упражнение «мост» (из положения стоя встать обратно)
- «Разножка» в боковом перекате с колен
- Комбинации акробатических элементов

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В работе с учащимися педагог должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

Приступая к обучению, педагог должен исходить из накопленных хореографических представлений ребёнка, всесторонне расширяя его кругозор в

области хореографического творчества, в частности учебного предмета «Балетная гимнастика».

С первых занятий ученикам полезно рассказать об истории возникновения и развития хореографии; о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях; наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения; использовать ряд методических материалов (книги, картины, гравюры и видео материал), цель которых – способствовать восприятию лучших образцов; помочь в самостоятельной творческой работе учащихся. В развитии творческого воображения значительную роль играет посещение балетных спектаклей, просмотр видеоматериала.

Занятие по «Балетной гимнастике» должно быть всегда целенаправлено и методически выстроено, поэтому важным в процессе подготовки учащихся является формирование двигательного аппарата, освоение техники исполнения движений, чтобы в дальнейшем легко, без напряжения передавать на сцене различные трюки народных танцев.

На основе изученных элементов и трюков постепенно выстраиваются танцевальные комбинации, которые в дальнейшем усложняются различными танцевальными связками.

Не следует включать в одно занятие слишком много танцевальных трюков. Важно от занятия к занятию логично переходить от одного трюка к другому, усложняя и развивая технику исполнения. Лишь при условии постепенности и последовательности в обучении вырабатывается сила, выносливость учащихся, а также приобретаются навыки и умения, позволяющие технически верно исполнять различные элементы.

При проведении занятия педагог должен донести до исполнителей все нюансы изучаемого материала.

При работе над программным материалом педагог должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и трюковых элементов танца.

Методы и приемы работы

- Словесный;
- Наглядный;
- Практический;
- Показ и объяснения;
- Метод сравнительного анализа;
- Стимулирование детей к занятиям через положительную оценку их деятельности;
- Смена деятельности во время занятия;
- Создание проблемных ситуаций;
- Объяснения, указания, комментарии;
- Игровые;
- Прослушивание и просмотр видео материалов.

Занятие включает в себя 3 основных части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы, концентрация внимания и эмоционального настроя обучающихся, умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки, разминка плечевого пояса. Все упражнения направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Продолжительность подготовительной части зависит от темы занятия, составом обучающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; изучение нового материала и совершенствование проученных элементов. Основная часть занятия раскрывает тему; если это силовая подготовка, то преобладают элементы на развитие силы, если совершенствуется гибкость, то преобладают упражнения на развитие гибкости. На основную часть отводится примерно 75-85% от общего времени.

Заключительная часть - постепенное снижение нагрузки; подведение итогов занятия, краткий анализ работы обучающихся. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Завершается урок элементами на расслабление. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает обучающимся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – М.: Попурри, 2002. – 224 с.
2. Баршай В., Курьсь В., Павлов И. Гимнастика. – М.: КноРус, 2013. – 312 с.
3. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка. – М.: Просвещение, 1976. – 243 с.
4. Васильева Т. Балетная осанка. - М.: Высшая школа изящных искусств, 1993. – 48 с.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
6. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. – М.: Попурри, 2014.– 224 с.
7. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. – М.: Олимпийская литература, 2009. –136 с.
8. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. – М.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
9. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 160 с.