
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города-курорта Кисловодска
«Детская хореографическая школа»

Дополнительная общеразвивающая программа
«Основы хореографического творчества для детей дошкольного возраста»

Программа
по учебному предмету
Корригирующая гимнастика

г-к. Кисловодск

2023 год

«Одобрено»

Методическим советом

МБУДО «ДХорШ»

Протокол № 13 от 24 апреля 2023г.

«Утверждено»

Директор МБУДО «ДХорШ»

 Э.Б.Проказов

Приказ № 47 от 24 апреля 2023г.

Разработчик – Проказов Эмиль Борисович, директор и преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города-курорта Кисловодска «Детская хореографическая школа»

Рецензент – Воюц Екатерина Игоревна, старший преподаватель кафедры хореографии Северо-Кавказского института искусств г.Нальчик

Рецензент – Тухужева Ирина Замаховна, заслуженный деятель искусств Республики Ингушетии

Пояснительная записка.

Занятие в подготовительных классах должны способствовать общему физическому развитию ребенка и его подготовке к дальнейшему обучению танцу.

Обучение в подготовительных классах дает возможность правильно подойти к отбору детей для дальнейшего обучения, выявить их танцевальные способности.

Общее физическое развитие, развитие специальных танцевальных данных, обучение технике исполнения и танцевальных элементов, развитие музыкальности и артистичности. Воспитание характера и формирования личности должно происходить параллельно. Только при этом возможно достижение главной задачи воспитания творческой, всесторонне развитой личности.

Решение задач, выдвигаемых предлагаемой программой требует учета психологии детей младшего возраста, особенности их внимания, восприятия, мышления, а также учета физических особенностей организма.

В основу обучения танцу детей младшего возраста необходимо положить игровое начало. Речь идет не о применении игры, как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизать урок игровым началом, которое помогает воспитателю трудолюбия. Труд должен возникать на почве игры, быть ее продолжением, ее смыслом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогом цели.

Специфика обучения хореографии связана с систематической и большой физической нагрузкой. При этом физический труд должен сочетаться с трудом умственным.

Основными задачами подготовительного класса являются: усвоение основ правильной постановки корпуса, общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата.

Наряду с этим важно дифференцировать работу различных групп мышц.

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Ритмика это -порядок движений, ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Детская ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

Основные методы работы преподавателя:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательно образное;

- игровой - учебный материал в игровой форме;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- 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;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений;
- навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков.

При составлении рабочей программы автором программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

Программа учебного предмета «Корригирующая гимнастика» реализуется в форме групповых занятий. Видом аудиторных учебных занятий является урок продолжительностью 30 минут.

Срок обучения по данной программе составляет 1-3 года.

Срок реализации учебного предмета
«Корригирующая гимнастика» 3 года.

Классы/количество часов	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
	Количество часов	Количество часов	Количество часов
Недельная аудиторная нагрузка	2	2	2

Объем выдачи учебных часов по учебному предмету соответствует учебному плану учреждения.

Воспитательные задачи:

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Задачи подготовительных упражнений: организовать и сосредоточить внимание учащихся и направлять все их усилия на физическую нагрузку.

Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых рук и ног. Упражнения выполняются в положении, разгружающем позвоночник: лежа на спине и животе при вытянутых ногах, а также сидя с вытянутыми ногами вперед и стоя на коленях. Упражнения повторяются сначала 2-4, затем 8-16 раз. В упражнения включаются элементы игры, изображения животных, птиц, насекомых и т. д. («бабочка», «лягушка», «уточка», «лебедь», «кошечки» и «собачки» и т. д.), которые тоже развивают у учащихся фантазию и творческое воображение.

Содержание учебного предмета **при нормативном сроке обучения 3 года.**

1 год обучения

Аудиторные занятия 2 часа в неделю

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц:

Исходное положение: сидя на полу.

- Вытягивание ног и пальцев ног и полное расслабление.
- Вытягивание пальцев ног и сокращение стопы.

2. Упражнение на улучшение выворотности ног:

Исходное положение: сидя на полу.

- Вытягивание и сокращение пальцев ног по первой позиции.
- Сокращение и вытягивание подъема, поднимая и опуская то одну, то другую ногу.
- Исходное положение: сесть на пол, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, захватить пальцы ног руками – растягивать ступни в I позицию.
- Упражнение «Лягушка» лежа на спине.
- Упражнение «Лягушка» сидя.
- Упражнение «Лягушка» лежа на животе.
- Подъем и опускание ноги с вытянутой стопой, выворотно, лежа на спине.
- Бросок ноги и медленное опускание выворота лежа на спине.

3. Упражнение по исправлению недостатка осанки:

- Лежа на животе – поочередный подъем и опускание ноги с вытянутой стопой.
- Лежа на животе – поочередный бросок и медленное опускание ноги с вытянутой стопой.
- Лежа на животе – приподнять корпус, стараясь сильно в грудном и поясничном отделах позвоночника.
- Упражнение «Лодочка».
- Упражнение «Кольцо».

- Упражнение «Корзиночка».
- Упражнение «Кошечки и собачки».
- Упражнение «Дощечка».
- Упражнение «Космонавт».
- Упражнение «Уточка».
- Упражнение «Лебедь».
- Упражнение «Мячики».

2 год обучения

Аудиторные занятия 2 часа в неделю

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц:

Исходное положение: сидя на полу.

- Вытягивание ног и пальцев ног и полное расслабление.
- Вытягивание пальцев ног и сокращение стопы.

2. Упражнение на улучшение выворотности ног:

Исходное положение: сидя на полу.

- Сокращение и вытягивание подъема, поднимая и опуская то одну, то другую ногу.
- Упражнение «Лягушка» сидя.
- Исходное положение: сесть на пол, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, захватить пальцы ног руками – растягивать ступни в I позицию.
- Упражнение «Лягушка» лежа на спине.
- Упражнение «Лягушка» лежа на животе.
- Подъем и опускание ноги с вытянутой стопой, выворотно, лежа на спине.
- Бросок ноги и медленное опускание выворота лежа на спине.

3. Упражнение по исправлению недостатка осанки:

- Лежа на животе – поочередный бросок и медленное опускание ноги с вытянутой стопой.
- Упражнение «Дощечка».
- Лежа на животе – приподнять корпус, стараясь сильно в грудном и поясничном отделах позвоночника.
- Упражнение «Лодочка».
- Упражнение «Кольцо».
- Лежа на животе – поочередный подъем и опускание ноги с вытянутой стопой.
- Упражнение «Корзиночка».
- Упражнение «Кошечки и собачки».
- Упражнение «Космонавт».

- Упражнение «Уточка».
- Упражнение «Лебедь».
- Упражнение «Мячики».

3 год обучения

Аудиторные занятия 2 часа в неделю

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц:

Исходное положение: сидя на полу.

- Вытягивание ног и пальцев ног и полное расслабление.
- Вытягивание пальцев ног и сокращение стопы.

2. Упражнение на улучшение выворотности ног:

Исходное положение: сидя на полу.

- Вытягивание и сокращение пальцев ног по первой позиции.
- Сокращение и вытягивание подъема, поднимая и опуская то одну, то другую ногу.
- Исходное положение: сесть на пол, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, захватить пальцы ног руками – растягивать ступни в I позицию.
- Упражнение «Лягушка» лежа на спине.
- Упражнение «Лягушка» сидя.
- Упражнение «Лягушка» лежа на животе.
- Подъем и опускание ноги с вытянутой стопой, выворотом, лежа на спине.
- Бросок ноги и медленное опускание выворота лежа на спине.

3. Упражнение по исправлению недостатка осанки:

- Лежа на животе – поочередный подъем и опускание ноги с вытянутой стопой.
- Лежа на животе – поочередный бросок и медленное опускание ноги с вытянутой стопой.
- Лежа на животе – приподнять корпус, стараясь сильно в грудном и поясничном отделах позвоночника.
- Упражнение «Лодочка».
- Упражнение «Кольцо».
- Упражнение «Корзиночка».
- Упражнение «Кошечки и собачки».
- Упражнение «Дощечка».
- Упражнение «Космонавт».
- Упражнение «Уточка».
- Упражнение «Лебедь».
- Упражнение «Мячики».

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Обучающиеся, освоившие учебный предмет «Гимнастика», должны обладать следующими умениями и навыками:

- выполнять упражнения балетной гимнастики в присутствии зрителей на контрольных уроках,
- уметь правильно управлять эмоциональным состоянием при исполнении сложных гимнастических движений,
- уметь сохранять равновесие при движениях на полу, у станка и на середине зала,
- иметь гибкое тело, сильные мышцы и хорошую координацию
- использовать выворотность тазобедренных и коленных суставов, выворотность стоп, а также растянутый балетный шаг для исполнения классического, народного и эстрадного танцев.

Методические рекомендации.

Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых рук и ног.

Упражнения выполняются в положении разгружающем позвоночник: лежа на спине и животе при выпрямленных ногах, а также сидя с вытянутыми ногами вперед и стоя на коленях. Упражнения повторяются сначала 2 – 4 затем 8 – 16 раз.

Активные упражнения выполняются учащимися на полу самостоятельно, без приложения дополнительных внешних усилий. Активно-пассивные упражнения делаются с помощью другого человека или при упоре. Во время движений на расслабление в положении лежа учащиеся отдыхают. Активно – пассивные упражнения на полу освобождают учащихся от той дополнительной работы, как физической, так и нервной, которую испытывает человек в вертикальном положении. А упражнения на расслабление чередуются с упражнениями на нагрузку, дают детям некоторый отдых. Поэтому активно-пассивные и активные упражнения на полу создают максимум условий для сосредоточения внимания ребенка на мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами. Упражнения на полу позволяют с наименьшей затратой энергии достичь сразу три цели: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому экзерсису у станка, требующему высокого физического напряжения. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Предлагается следующий тематический план, рассчитанный

на 3 года обучения.

Недели	Темы	Кол-во часов в неделю
1 год обучения		
1	Введение. Ознакомление с предметом.	2 часа
2	Вытягивание ног и пальцев ног и полное расслабление.	2 часа
3	Поочередный подъем и опускание ноги с вытянутой стопой.	2 часа
4	Вытягивание пальцев ног и сокращение стопы.	2 часа
5	Вытягивание и сокращение пальцев ног по первой позиции.	2 часа
6	Поочередный бросок и медленное опускание ноги с вытянутой стопой.	2 часа
7	Упражнение «Лодочка».	2 часа
8	Сокращение и вытягивание подъема, поднимая и опуская то одну, то другую ногу.	2 часа
9	Вытягивание пальцев ног и сокращение стопы.	2 часа
10	Упражнение «Кольцо».	2 часа
11	Упражнение «Мячики».	2 часа
12	Растяжка на шпагаты.	2 часа
13	Упражнение «Корзиночка».	2 часа
14	Упражнение «Кошечки и собачки».	2 часа
15	Вытягивание пальцев ног и сокращение стопы.	2 часа
16	Упражнение «Дощечка».	2 часа
17	Упражнение «Лягушка» лежа на спине.	2 часа
18	Упражнение «Космонавт».	2 часа
19	Упражнение «Мячики».	2 часа
20	Упражнение «Мячики».	2 часа
21	Вытягивание ног и пальцев ног и полное расслабление.	2 часа
22	Растяжка на шпагаты.	2 часа
23	Бросок ноги и медленное опускание выворота лежа на спине.	2 часа
24	Упражнение «Кошечки и собачки».	2 часа
25	Вытягивание пальцев ног и сокращение стопы.	2 часа
26	Упражнение «Лебедь».	2 часа
27	Упражнение «Мячики».	2 часа
28	Упражнение «Кольцо».	2 часа
29	Упражнение «Лягушка» лежа на животе.	2 часа
30	Упражнение «Мячики».	2 часа
31	Растяжка на шпагаты.	2 часа
32	Вытягивание ног и пальцев ног и полное расслабление.	2 часа

33	Бросок ноги и медленное опускание выворота лежа на спине.	2 часа
34	Упражнение «Кошечки и собачки».	2 часа
35	Упражнение «Мячики».	2 часа
36	Подъем и опускание ноги с вытянутой стопой, выворотом, лежа на спине.	2 часа
2 год обучения		
1	Вытягивание ног и пальцев ног и полное расслабление.	2 часа
2	Растяжка на шпагаты.	2 часа
3	Поочередный подъем и опускание ноги с вытянутой стопой.	2 часа
4	Вытягивание пальцев ног и сокращение стопы.	2 часа
5	Вытягивание и сокращение пальцев ног по первой позиции.	2 часа
6	Поочередный бросок и медленное опускание ноги с вытянутой стопой.	2 часа
7	Упражнение «Лодочка».	2 часа
8	Сокращение и вытягивание подъема, поднимая и опуская то одну, то другую ногу.	2 часа
9	Растяжка на шпагаты.	2 часа
10	Упражнение «Кольцо».	2 часа
11	Упражнение «Мячики».	2 часа
12	Вытягивание ног и пальцев ног и полное расслабление.	2 часа
13	Упражнение «Корзиночка».	2 часа
14	Упражнение «Кошечки и собачки».	2 часа
15	Вытягивание пальцев ног и сокращение стопы.	2 часа
16	Упражнение «Дощечка».	2 часа
17	Упражнение «Лягушка» лежа на спине.	2 часа
18	Упражнение «Космонавт».	2 часа
19	Растяжка на шпагаты.	2 часа
20	Упражнение «Мячики».	2 часа
21	Вытягивание ног и пальцев ног и полное расслабление.	2 часа
22	Упражнение «Лебедь».	2 часа
23	Бросок ноги и медленное опускание выворота лежа на спине.	2 часа
24	Упражнение «Кошечки и собачки».	2 часа
25	Вытягивание пальцев ног и сокращение стопы.	2 часа
26	Упражнение «Лебедь».	2 часа
27	Растяжка на шпагаты.	2 часа
28	Упражнение «Кольцо».	2 часа
29	Упражнение «Лягушка» лежа на животе.	2 часа
30	Упражнение «Мячики».	2 часа

31	Упражнение «Мячики».	2 часа
32	Вытягивание ног и пальцев ног и полное расслабление.	2 часа
33	Бросок ноги и медленное опускание выворота лежа на спине.	2 часа
34	Упражнение «Кошечки и собачки».	2 часа
35	Упражнение «Мячики».	2 часа
36	Подъем и опускание ноги с вытянутой стопой, выворотом, лежа на спине.	2 часа
3 год обучения		
1	Упражнение «Лягушка» лежа на спине.	2 часа
2	Вытягивание ног и пальцев ног и полное расслабление.	2 часа
3	Поочередный подъем и опускание ноги с вытянутой стопой.	2 часа
4	Вытягивание пальцев ног и сокращение стопы.	2 часа
5	Вытягивание и сокращение пальцев ног по первой позиции.	2 часа
6	Поочередный бросок и медленное опускание ноги с вытянутой стопой.	2 часа
7	Упражнение «Лодочка».	2 часа
8	Сокращение и вытягивание подъема, поднимая и опуская то одну, то другую ногу.	2 часа
9	Растяжка на шпагаты.	2 часа
10	Упражнение «Кольцо».	2 часа
11	Упражнение «Мячики».	2 часа
12	Вытягивание ног и пальцев ног и полное расслабление.	2 часа
13	Упражнение «Корзиночка».	2 часа
14	Упражнение «Кошечки и собачки».	2 часа
15	Вытягивание пальцев ног и сокращение стопы.	2 часа
16	Упражнение «Дощечка».	2 часа
17	Упражнение «Лягушка» лежа на спине.	2 часа
18	Упражнение «Космонавт».	2 часа
19	Упражнение «Мячики».	2 часа
20	Растяжка на шпагаты.	2 часа
21	Вытягивание ног и пальцев ног и полное расслабление.	2 часа
22	Упражнение «Лебедь».	2 часа
23	Бросок ноги и медленное опускание выворота лежа на спине.	2 часа
24	Упражнение «Кошечки и собачки».	2 часа
25	Вытягивание пальцев ног и сокращение стопы.	2 часа
26	Упражнение «Лебедь».	2 часа
27	Упражнение «Мячики».	2 часа
28	Упражнение «Кольцо».	2 часа

29	Упражнение «Лягушка» лежа на животе.	2 часа
30	Растяжка на шпагаты.	2 часа
31	Упражнение «Мячики».	2 часа
32	Вытягивание ног и пальцев ног и полное расслабление.	2 часа
33	Бросок ноги и медленное опускание выворота лежа на спине.	2 часа
34	Упражнение «Кошечки и собачки».	2 часа
35	Растяжка на шпагаты.	2 часа
36	Подъем и опускание ноги с вытянутой стопой, выворотом, лежа на спине.	2 часа

Список использованной литературы.

1. Васильева Т. И. «Тем, кто хочет учиться балету» (Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу), М., 1994 г.
2. Программа для подготовительных классов для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств, М., 1977 г.
3. «Ритмика и танец», Программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств, М., 1980 г.
4. Е. В. Конорова «Методическое пособие по ритмике», М., 1972 г.
5. Е. В. Конорова «Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства», М., 1963 г.
6. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996
7. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа» - СПб: «Лань», 2009
8. Красовская В. М. Павлова. Нижинский. Ваганова. Три балетные повести. — М.: "Аграф", 1999
9. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки», 2010
10. Красовская В.М. Агриппина Яковлевна Ваганова. — Л.: "Искусство", 1989
11. Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
12. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011