

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «**Балетная гимнастика**», (для детей 7-15 лет, срок реализации программы - 3 года), педагог дополнительного образования Петрова Любовь Витальевна.

Под балетной гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды.

Упражнения на полу, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Упражнения, способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяется ряд комплексных упражнений для различных групп мышц тела. Балетная гимнастика позволяет приобрести упругость и эластичность всего тела, необходимую не только тем, кто собирается стать танцовщиками, но и всем, кто хочет иметь здоровое, красивое, правильно сформированное тело.

При выполнении упражнений на полу в исходных положениях сидя и лежа уменьшается вертикальная опора на позвоночник и ноги. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях высока и позволяет мышцам работать в другом режиме, нежели в упражнениях, выполняемых стоя.

Воспитаннику танцевального коллектива необходим высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется недостаточно подготовлен, тело будет стесненным в движении, негибким, маловыразительным. Здоровье выражается в гармоничном развитии всех функций организма. Достижению этой цели прекрасно служат занятия балетной гимнастикой.

Направленность: художественная.

Актуальность проблем художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Мин. обр. РФ от 29.11.01)..

Новизна программы заключается в введении в занятия партерного балетного экзерсиса, элементов акробатики и спортивной гимнастики.

Педагогическая целесообразность. Проблема формирования у учащихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает интерес общества к хореографической подготовке детей.

Цель программы– способствовать всестороннему формированию личности ребенка, его духовному и физическому развитию средствами упражнений балетной гимнастики; улучшение показателей иммунитета; повышение уровня физической и умственной работоспособности; формирование

правильной осанки;- укреплению мышечного корсета; развитие опорно-двигательного аппарата и координации движений.

Задачи:

Образовательные: создать условия для усвоения первоначальных знаний в области партерной гимнастики; формировать двигательные умения и навыки в области партерной гимнастики; овладение приемами самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления.

Оздоровительные: формировать правильную осанку. укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной, гигиенической культуры; укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата; коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка; охранять и укреплять здоровье учащихся; достигать полноценного физического развития; совершенствовать упражнения на координацию движений.

Развивающие: развивать двигательные (мышечная сила, быстрота) и психические (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения) способности детей; содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка; гармоническое телосложение; хорошее здоровье и выносливость; развивать мышечно - двигательный аппарат; развить дыхательную и сердечно - сосудистую системы, развить координацию движений; формирование правильной осанки, красивой походки; развивать психические познавательные процессы — память, внимание, мышление, воображение.

Воспитательные: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств; воспитывать силу воли, самостоятельность; артистизм и благородство;

формировать интерес и потребность в занятиях партерной гимнастикой; воспитывать в ходе занятий культуру поведения и общения; воспитывать умение работать в коллективе; формировать мотивацию здорового образа жизни. воспитывать у детей эстетические чувства, нравственные, духовные и волевые качества.

Данная **программа** по балетной гимнастике разработана на основе следующего методического материала: учебник «Музыка и движение», авторы составители: С. И. Белкина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина; учебник «Азбука хореографии» Т. Барышниковой; учебник Т. И. Васильевой «Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей»; примерная программа для отделений хореографии общеобразовательных школ 1 – 3 классов под редакцией Н. М. Дмитриевой.

Отличительной особенностью является то, что занятия гимнастикой проводятся в самостоятельном хореографическом коллективе.

Контингент детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, составляет 7-16 лет. В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья. Прием детей происходит без специального отбора. Единственное условие – медицинская справка об общем состоянии ребенка и разрешение на физическую нагрузку.

Срок реализации программы. Предмет «Балетная гимнастика» рассчитан на 3-х летний срок обучения.

1год обучения-72часа

2год обучения-72часа

3год обучения-72часа

Условия реализации программы: Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения: наличие специального зала, оснащенного зеркалами; качественное освещение в дневное и вечернее время; музыкальная аппаратура, аудиозаписи; коврики. Обязательная одежда и обувь для занятия: для девочек: гимнастический купальник (чёрный); юбочка шифоновая (черная); балетки, носки или лосины; волосы должны быть собраны в пучок; для мальчиков: футболка белого цвета; шорты темного цвета; балетки белого или черного цвета. Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений.

Формы и режим занятий. Занятия групповые. Занятия проводятся в группах по 10 – 15 человек, рассчитаны на 2 часа в неделю – 72 часа в год

Название уровня	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Способ выполнения деятельности	Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
Метод исполнения деятельности	Метод исполнения деятельности	По памяти и аналогии	Исследовательский
Основные предметные умения и компетенции обучающегося	Овладение основными техниками балетной гимнастики. Умение применять полученные знания	Умение самостоятельно составить балетный этюд	Креативность в выполнении практических заданий. Умение добывать самостоятельную информацию из различных источников

Деятельность учащихся	Актуализация знаний, воспроизведение знаний и способов действий по образцам, показанным другими. Произвольное и произвольное (в зависимости от характера задания)	Восприятие знаний и осознание проблемы. Внимание последовательности и контролю над степенью реализации задуманного. Мысленное прогнозирование основных этапов деятельности. Запоминание (в значительной степени произвольное)	Самостоятельная разработка и выполнение творческих проектов. Самоконтроль в процессе выполнения и самопроверка его результатов. Преобладание произвольного запоминания материала, связанного с заданием.
Деятельность педагога	Составление и предъявление заданий на воспроизведение знаний и способов умственной и практической деятельности. Руководство и контроль за выполнением.	Постановка проблемы и реализация ее по этапам.	Создание условий для выявления, реализации и осмысления познавательного интереса, образовательной мотивации, построение и реализация индивидуальных образовательных маршрутов. Составление и предъявление заданий познавательного и практического характера на выполнение работы. Сотворчество учителя и ученика.

Ожидаемые результаты освоения программы:

К концу *первого года* обучения воспитанники должны знать: правила безопасного поведения; правила выполнения базовых движений; смысл

терминологии; правила общения с педагогом и членами группы; терминологию партерного экзерсиса; правила гигиены тела, тренировочной одежды.

Уметь: соблюдать, правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки; использовать современный спортивный инвентарь и оборудование;

усвоить правила постановки корпуса; уметь выполнять основные упражнения на середине зала; овладеть правильными позициями ног и положением рук; знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое.

Второй год обучения: овладение детьми техники выполнения акробатических и хореографических элементов, специальной терминологией, используемой на занятиях: знание названий элементов, действий, упражнений, уметь выполнять тренажные упражнения; контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку; иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений; знать термины: выворотность, координация, название упражнений; знать и уметь выполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки; названия простых танцевальных шагов (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп)

К концу **третьего года** обучения воспитанники будут знать: названия движений/упражнений; технологию исполнения движений/упражнений.

Уметь: соединять теоретические знания с практической деятельностью; соотносить и координировать свои действия; владеть техникой исполнения партерного. Критерии оценки научиться делать элементарные акробатические упражнения; выработать правильную осанку; («мостик», «колесо», «стойка», «шпагаты»). знание анатомического строения тела; знание приемов правильного дыхания ;знание правил безопасности при выполнении физических упражнений; умение сознательно управлять своим телом; умение распределять движения во времени и пространстве; владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса; навыки координации движений.

Формы подведения итогов. Открытый урок

Учебный план 1 год обучения

№	Тема	К-во час	Теор	Прак	Ф-мы ат-ии и контроля
1	Вводное занятие ТБ. Начальная диагностика	2	1	1	Беседа Наблюдение
2	Психологическая подготовка	4	1	3	Беседа
3	Партерный экзерсис	40	2	38	Наблюдение
4	Элементы хореографии				Наблюдение
5	Релаксация	4	1	3	Наблюдение
6	Воспитательная подготовка. Творческая деятельность	20	2	18	Беседа
7	Итоговая диагностика	2	1	1	Контрольное занятие
	Итого:	72 ч.			

2 год обучения

№	Тема	К-вочас	Теор.	Прак.	Ф-мы ат-ии и контроля
1	Вводное занятие. ТБ. Начальная диагностика.	2	1	1	Беседа, тест
2	Психологическая подготовка	4	1	3	Беседа Наблюдение
3	Партерный экзерсис	18	4	14	Наблюдение
4	Азбука движения	18	4	14	Наблюдение
5	Акробатика	4	1	3	Наблюдение
6	Релаксация	4	1	3	Наблюдение
7	Воспитательная подготовка	2	1	1	Беседа
8	Творческая деятельность	18	4	14	Наблюдение
9	Итоговая диагностика. Контрольное занятие	2	1	1	Контрольное занятие
	Итого:	72	18	54	

3 год обучения

№	Тема	К-вочас	Теор.	Прак.	Ф-мы ат-ии и контроля
1	Вводное занятие. ТБ. Начальная диагностика	2	1	1	Беседа, тест
2	Психологическая подготовка	4	1	3	Беседа. Наблюдение.
3	Партерный экзерсис	18	4	14	Наблюдение
4	Общая физическая подготовка	12	4	8	Наблюдение
5	Специальная физическая подготовка	16	4	12	Тест
6	Акробатика	6	1	5	Наблюдение
7	Релаксация	4	1	3	Наблюдение
8	Повторение и закрепление ЗУН	6	1	5	Тест
9	Итоговая диагностика	2	-	2	Тест
10	Открытый урок	2	1	1	Контрольное занятие
	Итого:	72ч.			

