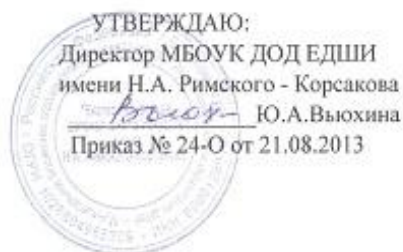


Управление культуры Администрации города Екатеринбурга
Отдел культуры Администрации Кировского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение культуры
дополнительного образования детей
«Екатеринбургская детская школа искусств им. Н.А. Римского-Корсакова»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогический совет ЕДШИ
имени Н.А. Римского - Корсакова
№ 1 от 28.08.2013



ГИМНАСТИКА

Рабочая образовательная программа для 1 -2
классов детских школ искусств

Преподаватель:

Звездина Т.В.

г.Екатеринбург 2012

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При поступлении в школу искусств на хореографическое отделение, дети сдают вступительные экзамены. Преподаватели проверяют физические данные ребенка, это - шаг, подъем, прыжок, гибкость, выворотность, музыкальность и ритмичность. Наличие всех этих физических данных у ребенка - большая редкость. Чтобы поступить на хореографическое отделение, достаточно бывает - одного желания ребенка или его родителей. Поэтому и возникла необходимость в предмете - гимнастика.

Гимнастика помогает ребенку, в дальнейшем преодолевать трудности при освоении материала специальных танцевальных дисциплин. Гимнастические упражнения позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

ЦЕЛЬ ПРЕДМЕТА:

Подготовить учащегося к успешному освоению специальных дисциплин.

ЗАДАЧА ПРЕДМЕТА:

Развитие природных физических данных ребенка.

В соответствии с учебным планом ДШИ обучение предмету «ГИМНАСТИКА» рассчитано на 2 года по 1-му часу в неделю. В практические задачи данного курса входит:

1. формирование осанки;
2. корректировка физических недостатков строения тела;
3. развитие мышечного - связочного аппарата и профессиональных данных;
4. воспитание психологических качеств личности;
5. развитие музыкальности и ритмичности.

Все перечисленные задачи курса тесно связаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимозависимый характер. Например, формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела и другие задачи находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного ученика, его умения, навыков использования правила дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно - связочного аппарата и др.

КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Занятия, гимнастикой, начинаются с 1 класса школы искусств, с детьми семилетнего возраста и проводятся 1 раз в неделю. Первые годы обучения в детской школе искусств 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.

В первый год обучения гимнастике, когда у ребенка семи лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения исполняются на полу (лежа и сидя). Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение и расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала.

Особое внимание отводится музыкальному оформлению урока. Музыка на уроке с начинающими, несет много функций. Это - в первую очередь - организатор урока, она помогает дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание, устанавливает единый для всех темп и ритм исполнения движений. Однако этим ее влияние не ограничивается, возможности ее воздействия на детские личности гораздо шире и объемнее. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно - воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

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.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием

моральных и волевых качеств личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело - то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

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.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
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