

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №2»
с. Новая Деревня, Кочубеевского округа
Ставропольского края**

**ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»**

**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»**

2023

**«Рассмотрено»
Методическим советом
МБУДО ДШИ № 2
Протокол № 1 от 29.08.2023г.**

**«Утверждаю»
Директор МБУДО ДШИ №2
_____ Н.В. Боднарчук
Приказ № 121 - о/д от 31.08.2023г.**

**Разработчик – Голубева Анна Владимировна
преподаватель МБУДО ДШИ № 2**

Рецензент _____

Рецензент _____

Структура программы

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание учебного предмета
4. Требования к уровню подготовки обучающихся
5. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Учебная программа, представляющая информацию по предмету «Основы физической подготовки», является одним из источников оценки качества преподавательской деятельности специалиста-хореографа в области дополнительного образования. Это нормативный документ, определяющий объём, порядок, содержание изучения и преподавания данной дисциплины, основывающейся на типовой программе по предмету. Дисциплина «Основы физической подготовки» - одна из основных в обучении хореографическому искусству.

Данная учебная программа очень важна, особенно на первоначальном этапе обучения. Программа по «ОФП» - своеобразный путеводитель для преподавателя. Дети, поступающие на хореографическое отделение ДШИ, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятий хореографией. Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении учащимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребёнка. В связи с этим преподаватели-хореографы, испытывая острый недостаток учебного времени, часть урока отводят специально для занятий гимнастикой.

Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных у детей. В этой ситуации очень важное значение приобретает введение в учебный процесс такого предмета, как «ОФП» Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Учебная рабочая программа по «ОФП» обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся (как было сказано выше). Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях. В настоящее время к числу

наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы: - выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцевальному искусству;

- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям.

Дисциплина «ОФП» является одним из основных предметов, особенно в 1-м и во 2-м классе, для освоения всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела - в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «ОФП» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Срок реализации учебного предмета.

Срок реализации данной программы составляет 2 года. Программа предназначена для детей от 6 - 12 лет.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «ОФП»:

1 класс - 1 час в неделю

2 класс - 1 час в неделю

Основной формой учебной работы является групповое занятие – урок (групповая форма проведения занятий, наполняемость группы до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут. Учебно-тематический план каждого года обучения рассчитан на 34 часа.

Календарно-тематический план 1,2-го класса

Дата	Тема	Часы
	Разминка, хореографическая гимнастика на ковриках. Заключительная часть урока.	1
	Разминка, хореографическая гимнастика на ковриках.	1

1	Сентябрь	<ul style="list-style-type: none">• Подготовительная часть урока• Основная часть урока• Заключительная часть урока
2	Октябрь	<ul style="list-style-type: none">• Подготовительная часть урока• Основная часть урока• Заключительная часть урока
3	Ноябрь	<ul style="list-style-type: none">• Подготовительная часть урока• Основная часть урока• Заключительная часть урока
4	Декабрь	<ul style="list-style-type: none">• Подготовительная часть урока• Основная часть урока• Заключительная часть урока
5	Январь	<ul style="list-style-type: none">• Подготовительная часть урока• Основная часть урока• Заключительная часть урока
6	Февраль	<ul style="list-style-type: none">• Подготовительная часть урока• Основная часть урока• Заключительная часть урока
7	Март	<ul style="list-style-type: none">• Подготовительная часть урока• Основная часть урока• Заключительная часть урока
8	Апрель	<ul style="list-style-type: none">• Подготовительная часть урока• Основная часть урока• Заключительная часть урока
9	Май	<ul style="list-style-type: none">• Подготовительная часть урока

		<ul style="list-style-type: none"> • Основная часть урока • Заключительная часть урока
--	--	--

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель - это планирование, организация и управление учебным процессом по определённой учебной дисциплине.

Задачи - это конкретное определение содержания, объёма, порядка изучения предмета с учётом особенностей учебного процесса. Основная проблема – это обучение, развитие, воспитание. Отсюда следует, что программа имеет

ЦЕЛЬ:

- выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка через танец;
- преобразование личности ребёнка, его внутреннего духовного и внешнего облика;

Достижение поставленной цели связано с решением следующих ЗАДАЧ:

- **Образовательная:**
 - приобретение музыкально-ритмических навыков;
 - формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
 - приобретение свободы движения.
- **Развивающая:**
 - развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
 - развитие образного мышления;
 - развитие профессиональных данных: гибкости, выворотности, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации;
 - формирование осанки;
 - коррекция физических недостатков строения тела;
 - тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
 - развитие двигательного качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу).
- **Воспитательная:**
 - воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
 - воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
 - воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств;
 - повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга;

Главная задача преподавателя – создать условия для вовлечения учащихся в процесс активного труда.

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 находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного ученика, от его умений, навыков использования правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата.

При разработке содержания программы по годам обучения использовались рекомендации медицинских исследований в спортивной и художественной гимнастике, проведённые в детских группах. Основными условиями реализации программы являются:

- профессиональный уровень преподавателя (как в предметной сфере, так и в психолого-педагогической);
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;
- преподавание по принципу «от простого»;
- выполнение важных педагогических принципов:
- систематичность, целенаправленность, доступность, регулярность учебного процесса;
- умение преподавателя вовлечь учащихся в творческий процесс;
- позитивный психологический климат во время урока;
- материально-техническое оснащение (аудио-, видеоаппаратура), наличие танцевального зала, музыкального инструмента, наглядных пособий.

Программа рассчитана на учащихся, не имеющих какой-либо подготовки, на 2 года. Занятия гимнастикой рекомендуется начинать с 1-го класса. Это поможет детям 6-и лет быстрее адаптироваться в школе искусств, понять требования учебного процесса. Занятия проводятся по 40 минут раз в неделю в первом классе и во втором классе. Важно постепенное включение всех групп мышц в работу.

Недопустимо форсирование материала.

Первые годы обучения совпадают по времени с бурным развитием всего организма ребёнка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объёма учебной нагрузки на каждом уроке. Многие упражнения выполняются на полу (в дальнейшем можно чередовать).

Набор детей свободный, то есть принимаются все желающие, так как главными задачами в школе искусств являются воспитательные: организация досуга и приобщение к творческой деятельности детей.

Количественный состав групп в среднем 7-10 человек. Занятия по «Гимнастике» могут проводиться отдельно с девочками и с мальчиками, могут вместе.

Форма занятий: групповые, индивидуальные, мелкогрупповые. Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе учащихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

На уроках «ОФП» необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение традиционных уроков, практических занятий.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- опрос
- контрольный урок

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия.

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства. В программе разработаны программные требования, обусловленные конкретными задачами. За два года обучения:

- ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания;
- развитие сознательного управления своим телом;
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- овладение первоначальными навыками координации движений;
- освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;

- дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стоп, колен;
- уровни подъёма ног;
- понятие о круговых движениях ног;
- расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса;
- прыжки с двух ног на две; с одной на одну; с одной на две; с двух на одну;
- развитие выносливости и силы ног за счёт изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнении, ускорение темпа исполняемых движений;
- выработка умений распределять движения во времени и пространстве; - изучение приёмов правильного дыхания.

По окончании учащиеся должны владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях с мячом, обручем, скакалкой и др.;
- приёмами вращения;
- силой своих мышц ног, быть выносливыми и сообразительными.

Учащиеся должны уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;
- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- координировать движения в упражнениях на полупальцах;
- показать правильную осанку, танцевальную манеру;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Урок – традиционная форма организации учебного процесса. При проведении уроков по гимнастике, необходимо руководствоваться следующими моментами:

- постепенное увеличение физической нагрузки;
- чередование темпа нагрузки;
- равномерность нагрузки на обе ноги;

- свободное дыхание и самочувствие учащихся.

При подготовке к уроку необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности класса, как исполнительского коллектива.

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал, ввести его в различные комбинации;
- определить музыкальный материал, его размер, характер;

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей.

На практических занятиях очень важно:

- переводить на русский язык иностранные термины;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- равномерно распределять физическую нагрузку и чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок по гимнастике делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом. Каждый урок начинается и заканчивается поклоном.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать, что и как делать, зачем делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения.

Содержание учебного предмета

1 класс

Подготовительная часть урока:

- бытовой шаг;
- танцевальный шаг с носка;
- шаги на пятках;
- шаги на полупальцах с вытянутыми коленями;
- шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении;

- лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы;
- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях на месте и с продвижением;
- бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

Основная часть урока:

- исходное положение, лёжа на спине;
- лёжа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1-й прямой позиции;
- исходное положение, сидя на полу;
- сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по 1-й прямой позиции;
- лёжа на спине: поочерёдное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп;
- лёжа на спине: «лягушка»;
- лёжа на спине: медленный подъём ног на 45*, опускание вытянутых ног (отдельно каждой), затем двух вместе по 1-й позиции;
- Сидя на полу: подъём поочерёдно правого и левого плеча, затем вместе;
- повороты головы вправо и влево лёжа на спине, затем сидя на полу;
- сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперёд и назад, круговые движения;
- лёжа на спине: приведение ног в положение 1-й выворотной позиции;
- сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по 1-й прямой, затем по 1-й выворотной позиции;
- исходное положение, лёжа на животе; - приведение ног в положение 1-й выворотной позиции;
- лёжа на животе: «лягушка»;
- лёжа на животе: подъём корпуса с опорой на руки, затем без опоры;
- лёжа на животе: подъём ног назад поочерёдно, затем двух вместе, затем раскачивание на животе с включением корпуса и рук («лодочка»);
- лёжа на спине: подтягивание к груди поочерёдно ног, сгибая их в колена, затем обеих ног вместе «калачик»;
- раскачивание корпуса вперёд-назад в положении «калачик»;
- «мостик» из положения, лёжа на спине;

Заключительная часть урока.

- подскоки по 1-й позиции с вытягиванием стоп: на месте и с продвижением вперёд, назад, в сторону; - перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением, с положением ноги у щиколотки и у колена;
- медленное поднятие рук вперёд-вверх, в сторону-вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.

Содержание учебного предмета

2 год

Подготовительная часть урока:

- комбинирование различных видов шагов, изученных в 1-м классе;
- комбинирование различных видов бега;
- мелкий бег на полупальцах;
- выбрасывание вытянутых ног вперёд и назад на 45* на месте и с продвижением вперёд и назад;
- комбинирование различных видов шагов с бегом;
- комбинирование бега с подскоками.

Основная часть урока:

- сидя на полу: поочерёдное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении;
- круговые движения стоп в выворотном положении;
- лёжа на спине: медленные подъёмы ног в выворотном положении на 45*, затем на 90*;
- лёжа на спине: резкие броски ног в выворотном положении на 45*, на 90*(вперёд);
- лёжа на спине: поочерёдное и одновременное сокращение стоп в выворотном положении на 45*, на 90*;
- сидя на полу: наклоны корпуса в стороны;
- лёжа на спине: отведение ноги в сторону на 45*, на 90* выворотно;
- лёжа на спине: медленный подъём ноги на 90* и отведение в сторону, затем в исходное положение (круг);
- подтягивание ног к груди и отведение в сторону – разворот в тазобедренном суставе (поочерёдно);

- лёжа на животе: медленный поочерёдный, затем одновременный подъём ног назад в выворотном положении;
- лёжа на животе: резкие броски ног назад в выворотном положении;
- лёжа на животе: подъём корпуса с помощником, удерживание ног в выворотном положении (руки в стороны, затем за затылок);
- лёжа на животе «кольцо»;
- лёжа на животе «качалка»;
- сидя на полу: прямой «шпагат» с правой и с левой ноги, поперечный «шпагат»;
- пройденные движения с ускорением темпа, с увеличением нагрузки;
- круговые движения рук, ног, головы, корпуса в сочетании с вращением плеч;
- растяжки и шпагаты; комбинации с другими движениями;
- переворот на руках – «колесо»;
- перевороты через голову – «кувырок»;
- прыжки по прямой и выворотной позиции: трамплинные, на одной ноге, с поворотом на 180*, на 90*.

Заключительная часть:

- «мостик» с помощником;
- прыжки по 1-й прямой позиции на месте и с продвижением;
- прыжки с хлопками;
- короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу;
- спокойная передача, броски и ловля мяча;
- резкий подъём рук с одновременным подъёмом на полупальцы;
- медленное кругообразное движение рук с подъёмом на полупальцы;
- упражнения с предметами;
- небольшие танцевально-гимнастические этюды;
- различные port de bras и другие движения на восстановление дыхания;
- простейшие приёмы массажа ног, рук, спины.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Методы и формы работы:

Основными методами работы преподавателя являются: показ движений и словесное объяснение. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе обучения (1-й класс) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения (2-й класс) показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе СЛОВО несёт самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач младших классов.

Таким образом: два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

Основные принципы:

- вариативность программ (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);
- содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному».
- программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к первому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала.
- программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, модулирования ситуации успеха.

МУЗЫКАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ

Танец органически связан с музыкой. Предмет «Офп» является необходимым сопутствующим танцу предметом. Без музыки немислимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать и понимать музыку. Правильно подобранный материал должен помогать осваивать материал, соответствуя его характеру, рисунку, темпу. Для тренажных упражнений желательно использовать музыкальный материал квадратного построения, чтобы основное внимание учащихся было бы направлено на движение. На первоначальном этапе обучения необходимо использовать музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком, позднее его можно разнообразить.

В каждом классе в зависимости от возрастной категории и подготовленности группы музыкальное сопровождение урока различно: по темпу, ритмическому рисунку, динамической окраске. Музыка несёт функцию организатора, устанавливая единый для всех ритм, темп. Но на этом её влияние не заканчивается, возможности воздействия музыки на детей гораздо шире и объёмнее. Музыка, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость, художественную окраску и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную функцию.

В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитываются следующие параметры:

- Оценка годовой работы учащегося.
- Оценки за зачеты .
- Другие выступления учащегося в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании четвертей и полугодий учебного года.

ЛИТЕРАТУРА.

Балетная осанка. Методическое пособие для преподавателей хореографических училищ, детских хореографических школ и хореографических отделений школ