

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ С. БАГАН
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и одобрена

На заседании педагогического
Совета МКУ ДО ДШИ с.Баган

Протокол № 1 от 05.09.2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ ДО ДШИ с.Баган



С.А.Оразалина

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА
«ГИМНАСТИКА»**

Разработана для обучающихся 7-12 лет
Срок реализации 4лет

Составитель: Артеменко Анастасия
Николаевна,
Преподаватель отделения хореографии

Баган - 2018

Структура программы учебного предмета

Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных занятий;
- Цели и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения.

Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования.

Требования к уровню подготовки обучающихся Формы и методы контроля, система оценок.

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки.

Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

Списки рекомендуемой учебно-методической литературы

Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического искусства в детских школах искусств. Программа имеет художественную направленность.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка,

способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Актуальность программы подчеркивается важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественной направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. Проблема формирования у учащихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научно-педагогической общественности, но и необходимостью ее теоретического осмысления и верного практического решения.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

- Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от 6,6 до 12 лет, составляет 4 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Гимнастика»: максимальная учебная нагрузка для предмета «Гимнастика» составляет 1 час в неделю. Общая трудоемкость учебного предмета «Гимнастика» составляет 34 часа в год. Общий объем курса - 68 часов.

<u>Год обучения</u>	<u>Кол.часов в неделю</u>	<u>Кол.учебных недель</u>	<u>Кол.часов в год</u>
<u>1</u>	<u>1</u>	<u>34</u>	<u>34</u>
<u>2</u>	<u>1</u>	<u>34</u>	<u>34</u>

- Форма проведения учебных занятий:

Основной формой учебной работы является мелкогрупповое занятие – урок (мелкогрупповая форма проведения занятий, наполняемость группы от 4 до 10 человек). Мелкогрупповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов. Продолжительность урока – 40 минут. Учебно-тематический план каждого года обучения рассчитан на 34 недели.

- Цели и задачи учебного предмета

Цель:

- обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание таких качеств как силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

• **Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»**

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

• **Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка)

Требования по годам обучения

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику. В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

1 класс

Цель: ознакомление обучающихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи: - укрепление общефизического состояния учащихся; - развитие элементарных навыков координации; - развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса:

1) Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.

2) Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.
2. "Лягушка" сидя.