

**Управление культуры Администрации города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств № 3»**

«Принята»

Педагогическим советом

МБУДО «ДШИ № 3»

(протокол № 4 от 30.04.2015 г.)

«Утверждаю»

Директор МБУДО «ДШИ № 3»



Л.П. Мова

**Программа учебного предмета «Гимнастика»
Срок обучения 1 год**

Разработчики программы с 4 летним сроком обучения: Зайкова Е.С. – преподаватель первой категории, Пантелеева Н.С. – преподаватель первой категории МБУ ДО «ДШИ № 3», МБОУ СОШ № 107

Предмет «Гимнастика» предназначен для детей, обучающихся по общеразвивающей программе «Гимнастика Общеобразовательная общеразвивающая программа в области хореографического искусства», срок обучения 4 года.

Программа содержит следующие разделы:

- пояснительная записка;
- учебно – тематический план;
- содержание учебного предмета (распределение учебного материала, включающее сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета, примерные репертуарные списки);
- планируемые результаты подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса;
- список рекомендуемой методической литературы.

Рецензент: Ярославкина Екатерина Леонидовна - преподаватель высшей категории МБУ ДО «ДШИ № 4» г. Челябинск. Рабочая программа также основа на многолетнем педагогическом опыте.

Программа «Гимнастика» составлена в соответствии с «Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств» от 19.11.2013г. №191.

Формой организации учебного процесса является индивидуальный урок, периодичность занятий - 1 раза в неделю по 1 часу. Самостоятельная работа – 1 час в неделю.

Учебный предмет «Гимнастика» входит в обязательную часть учебного плана.

Цель учебного предмета:

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:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Учебный предмет "Гимнастика" неразрывно связан с учебным предметом "Классический танец", а также со всеми предметами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области хореографического искусства.

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков.

Знать:

- анатомического строение тела;
- приемы правильного дыхания;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма
- сознательно управлять своим телом;
- распределять движения во времени и в пространстве;

Владеть:

- комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- Навыками координаций движений.