

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

«Принята»
Педагогическим советом
МБУДО «ДШИ № 3»
Протокол № 4
от «03» 06. 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДШИ № 3»
Мова Л.П.



**Программа учебного предмета «Гимнастика» ПО.01. УП.02.
срок обучения 1 год**

Разработчики программы: Карпунина Е.С., Пантелеева Н.С. - преподаватели МБУДО «ДШИ №3» г. Челябинска

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество», утвержденными приказом Министерства культуры РФ от 12.03.2012 г. № 158 (далее ФГТ).

Учебный предмет «Гимнастика» дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» входит в обязательную часть предметной области «Хореографическое исполнительство».

Данный предмет является базовым для овладения необходимыми знаниями, умениями и навыками, в дальнейшем имеющий свое развитие на хореографических дисциплинах: «Классический танец», «Народно-сценический танец». 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.

Срок освоения программы для детей, поступающих в первый класс образовательного учреждения в возрасте десяти лет до двенадцати лет, составляет один год (1 класс).

При реализации учебной программы «Гимнастика» максимальная учебная нагрузка составляет 66 часов, из них 33 часа составляют аудиторные занятия, 33 часа – самостоятельная работа.

Основной формой проведения уроков являются мелкогрупповые занятия преподавателя с учащимися, рекомендуемая продолжительность урока – 45 мин.

Цель учебного предмета: создать условия для обучения и овладения учащимися специальными знаниями, умениями и навыками двигательной

активности, способствующими формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата, укреплению дыхательной мускулатуры и диафрагмы, развитию гибкости, выносливости.

Задачи учебного предмета:

- сформировать знания об анатомическом строении тела;
- обучить приемам правильного дыхания для укрепления мышц сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развивать природные способности учащихся, прививать тягу к сознательному изучению движений и освоению знаний;
- развивать двигательный аппарат ребенка и оснащать его необходимыми двигательными навыками: гибкостью, точностью, легкостью, устойчивостью, танцевально-ритмической координацией и выразительностью;
- способствовать воспитанию психологических качеств личности: организованности, дисциплинированности, аккуратности, выносливости;
- учить выполнять комплекс упражнений на развитие мышечно-связочного аппарата, гибкости корпуса, укрепление мышечного корсета и формирование правильной осанки;
- развивать интерес у обучающихся к здоровому образу жизни, формировать знания о роли физической культуры и спорта;
- знакомить с правилами безопасности при выполнении физических упражнений.

Результатом освоения учебной программы «Гимнастика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.