



Комитет по культуре Администрации  
городского округа – город Камышин Волгоградской области  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Детская школа искусств

Рассмотрена на заседании  
Методического совета  
МБУ ДО ДШИ  
Протокол № 1  
от «23» сентября 2015 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
в области хореографического искусства

по учебному предмету

**ГИМНАСТИКА**

**Разработчик:** Сулимова Ольга Анатольевна преподаватель  
первой квалификационной категории

г. Камышин

## **Аннотация программы**

### **I. Пояснительная записка**

#### ***1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.***

Полноценная подготовка обучающихся 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 обучающихся к успешному освоению движений классического и народного танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, 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.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии. За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

#### ***2. Срок реализации учебного предмета «Гимнастика»***

Срок освоения программы для детей, поступивших в хореографическую школу в 1 класс составляет 2 года.

#### ***3. Форма проведения учебных аудиторных занятий: коллективная***

#### ***4. Обоснование структуры учебного предмета «Гимнастика»***

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы педагога с обучающимися.

Программа содержит следующие разделы:

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

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

#### ***5. 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);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных

знаний, умений, навыков);

- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

**6. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Гимнастика»**

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Учебная аудитория для занятий по учебному предмету "Гимнастика" оборудована балетными станками, татами, зеркалами, музыкальным центром.

**7. Планируемые результаты освоения образовательной программы:**

- знание приёмов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.