

## **ОПИСАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОБЩЕЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. ОСНОВЫ ГИМНАСТИКИ».**

*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 обще развивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Содержание предмета направлено на развитие гибкости тела, умение управлять своими движениями.

Основное достоинство гимнастики 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 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.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

### **Актуальность.**

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Новизна программы заключается в том, что гимнастика как вид деятельности в программах школьных учреждений не разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению.

Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в школьных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей

**Цель программы:** создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

### **Задачи занятий гимнастикой:**

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).
4. Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.

5. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.
6. Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.
7. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.
9. Участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях, контрольных уроках.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

### **Возрастные категории детей:**

младший школьный возраст — 7—11 лет

В программе 1—4- год обучения используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети школьного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У детей вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

## **СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

Упражнения общей разминки и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки 7-10 мин.

Основная (тренировочный процесс начальной подготовки):

Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, а также упражнения акробатики, упражнения с предметами 20-25 мин.

Заключительная:

Музыкально-танцевальные и спортивные игры, эстафеты.

Оставшееся время:

Основы гимнастики имеют определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные).

Заключительная часть - основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный. Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы. В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия («Пава», «Конькобежец», «Страусенок», «Арлекино» и т. п.).

Они помогают детям по ассоциации с животными, персонажами сказок не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ. Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения. Следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т. е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности. В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На

их основе, для того чтобы разнообразить занятия, дети выполняют творческие задания, психорегулирующие тренировки.

### **Условия реализации программы «Основы гимнастики»:**

Полный курс обучения по этой программе составляет 4 года, и разделен на 3 основные ступени.

**I. Ступень общего развития (1-й год обучения)** — группа общей начальной физической подготовки для детей, не имеющих навыков выполнения гимнастических упражнений.

**II. Ступень начальной подготовки (2-й и 3-й годы обучения)** — группы начальной физической подготовки, в которые принимаются дети 2-го года обучения, а также дети, проявляющие интерес и/или способности к занятиям гимнастикой.

**III. Ступень спортивного совершенствования (4-й год обучения)** — учебно-тренировочные группы и — группа спортивного совершенствования. На этой ступени занимаются дети, проявившие способности к занятиям художественной (девочки) и ритмической (мальчики) гимнастикой и/или набравшие проходной балл контрольного тестирования.

### **Методическое обеспечение**

1. Форма занятий: - групповой урок.

Режим занятий – 2 академических часа в неделю.

2. Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- беседа;

- игра;

- упражнение;

- тренинг;

- этюд;

- наглядные пособия;

-технические средства обучения - показ видео - материалов, прослушивание музыкальных фонограмм.

### **Контроль и учёт успеваемости:**

- переводной экзамен в конце учебного года;
- публичные выступления на различных площадках и работы в спектаклях.

**Режим занятий** - 2 академических часа в неделю.

Всего: 66 часов в год для первого класса и 68 часов в год для 2, 3 и 4 классов.

**Переводная оценка** выставляется с учётом оценки за публичные выступления обучающегося, результата уроков и переводного экзамена.