

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская школа искусств» г. Бакала*

**Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая  
общеобразовательная программа  
в области хореографического искусства  
**«Подготовка к обучению в ДШИ»**  
(1-летний срок обучения)

**«Гимнастика»**

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств» от 12.03.2012 г. и на основе собственного педагогического опыта.

Учебный предмет «Гимнастика» является базовой дисциплиной, которая направлена на развитие профессионально необходимых физических качеств, на формирование у детей знаний, умений и навыков, которые позволят в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Срок освоения программы для детей, поступающих в образовательное учреждение в возрасте 5,5 лет до 6,5 лет, составляет 1 год.

Продолжительность учебных занятий составляет 35 недель в год.

Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 1 часа.

Основной формой проведения уроков являются мелкогрупповые занятия преподавателя с учащимися.

**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.

### Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени		Всего часов
<b>Классы</b>	1 год обучения		
<b>Полугодия</b>	I	II	
<b>Количество недель</b>	16	19	
<b>Аудиторные занятия</b>	16	19	35
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	16	19	35

Структура программы включает в себя: пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание учебного предмета, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, систему оценки, методическое обеспечение учебного предмета, список литературы.

**«Пояснительная записка»** содержит краткую характеристику предмета, его роль в образовательном процессе, срок реализации учебного предмета, объем учебного времени, цель и задачи предмета. Раздел **«Учебно-тематический план»** включает последовательность изучения тем программы с указанием распределения учебных часов по разделам и темам учебного предмета. Раздел **«Содержание учебного предмета»** состоит из: теоретических знаний о строении и функциях человеческого тела, обогащения словарного запаса учащихся в области специальных знаний, разминочного комплекса упражнений по кругу, экзерсиса у балетного станка, экзерсиса на середине зала, allegro, а также работы в парах и индивидуальной домашней работы, творческих заданий с оценочным контролем. **«Требования к уровню подготовки обучающихся»** разработаны на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств». **«Формы и методы контроля, система оценки»** имеют следующие составляющие: требования к организации и форме проведения текущего контроля. **«Методическое обеспечение учебного процесса»** содержит методические рекомендации педагогическим работникам, обоснование методов организации образовательного процесса. **Список литературы** состоит из перечня нотной и методической литературы.

#### Требования к уровню подготовки обучающихся

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.

#### Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества реализации учебного предмета является составной частью содержания учебного предмета и включает в себя текущий контроль успеваемости обучающихся.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Качество подготовки обучающихся при проведении текущего контроля в баллах не оценивается в связи с возрастом обучающихся.

### **Методическое обеспечение учебного процесса**

Данный раздел программы содержит методические рекомендации педагогическим работникам, обоснование методов работы по основным направлениям (теоретические знания, двигательные навыки и исполнительская техника, самостоятельная работа, творческие задания), способов достижения необходимых результатов; описание заданий, упражнений, а также рекомендации об организации самостоятельной работы учащегося.

Основные направления учебной и воспитательной работы по учебному предмету «Гимнастика» реализуются на аудиторных учебных занятиях.

Аудиторные занятия проводятся в виде урока, включающего в себя: совместную работу педагога и учащихся по выполнению гимнастических упражнений (подготовительная часть, основная и заключительная), творческие задания (групповые или индивидуальные. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения в зависимости от конкретных задач, поставленных педагогом, а также зависеть от индивидуально-физиологических и возрастных особенностей учащихся.

Так, в первый год обучения гимнастике, когда у ребенка не окреп мышечный корсет и связочный аппарат, упражнения основной части урока выполняются на полу (лежа и сидя). В дальнейшем можно добавлять упражнения у балетного станка, на середине зала и др.

В организации урока важно правильное размещение учащихся в классе. При выполнении упражнений на середине зала детей нужно разместить в шахматном порядке, что позволит педагогу контролировать каждого учащегося и поможет соблюсти правила техники безопасности. Занятия в классе перед зеркалом способствуют выработке самоконтроля за исполнением упражнений, но их необходимо чередовать с занятиями без зеркала с исполнением движений в разные точки класса - это научит контролировать свои движения лишь с помощью мышечных ощущений и разовьет пространственную координацию.

Основные методы работы педагога на уроке — показ движений и словесное объяснение. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль.

Так, на начальном этапе обучения больше внимания уделяется показу. Показ должен быть точным, технически грамотным и качественным. Словесное объяснение комментирует показ, указывая на важные детали, формирует понятийный минимум, необходимый на начальном этапе обучения.

На втором году обучения показ становится более обобщенным, а словесный метод используется для большего осмысления учащимися исполнительской техники.

В обучении учащихся преподаватель должен придерживаться принципов последовательности, постепенности (от простого - к сложному), доступности и наглядности. Программа обучения должна носить воспитательный и систематичный характер; строиться на активности и сознательности учащихся в освоении учебного предмета. Сознательное исполнение учащимися упражнений поможет ускорить укрепление мышечно-связочного аппарата, закрепить теоретические знания и практические умения, повысит исполнительскую технику.

С первых уроков необходимо ознакомить учащихся с анатомическим строением тела и основными терминами учебного предмета. Эти знания помогут ученику на начальном этапе сформировать правильную постановку корпуса, рук, ног и головы. Необходимо донести до каждого учащегося информацию о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат и наличие акробатических упражнений, рассказать о правилах по технике безопасности.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Правильно подобранный музыкальный материал помогает дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора.

Задачей занятий на первом году обучения является воспитание у детей умения слушать музыку, соединять движения с музыкой, свободно двигаться под любую музыку. Позже занятия должны развивать в детях способность переживать содержание музыки, чувствовать музыкальный образ и, в конечном итоге, пробуждать в них творчество, способность к импровизации и самовыражению.

Музыкальное оформление урока должно помогать осваивать материал учебного предмета, соответствовать его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

Так, для тренажных упражнений нужно использовать музыкальные произведения квадратного размера, с четким ритмом, с ярко выраженным вступлением и окончанием музыкального предложения. Для начинающих музыкальный материал должен быть с простым ритмическим рисунком. Музыка (вместе с педагогом) задает ход урока, несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.