

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детская школа искусств»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГИМНАСТИКА»

Срок освоения программы

Подготовительный уровень – 1 год

Возраст детей 4 года

г. Заречный, 2016

<p>Рассмотрено Педагогическим советом МАОУ ДО «ДШИ» Протокол № 2 от «06» апреля 2016 года</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ ДО «ДШИ»  _____ Л.Л. Сизова « ___ » _____ 2016 года</p>
---	---

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа

художественной направленности

«Гимнастика»

Форма обучения очная

Возраст обучающихся 4 года

Нормативный срок обучения:

Подготовительный уровень – 1 год

Составители: Казеева Марина Владиславовна преподаватель

Малашина Елена Михайловна преподаватель

Щербакова Светлана Валерьевна зам. директора по УМР

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа художественной направленности «Гимнастика» разработана в МАОУ ДО «ДШИ» г.Заречный Пензенской области с целью обеспечить достижение обучающимися результатов освоения данной программы, предусмотренных Приложением к письму Минкультуры России от 19 ноября 2013 г., с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (творческие, эмоциональные, интеллектуальные и физические).

### **Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана с учётом положительного опыта преподавателей и сложившимися традициями школы.

Гимнастика является одним из профилирующих предметов циркового искусства, ставит задачу формирования у учащихся специальных двигательных навыков, их совершенствование, достижение гармонического развития физических способностей, а также выявление учащихся, способных к профессиональной деятельности в области циркового искусства.

Занятия гимнастикой развивают гибкость, совершенствуют вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту реакции, координацию и ориентировку в пространстве, а также воспитывают морально-волевые качества и культуру тела.

*Срок реализации* учебного предмета «Гимнастика»

Подготовительный уровень обучения- 2 года

Ознакомительный уровень обучения- 4 года

Базовый уровень обучения- 3 года

*Форма проведения учебных аудиторных занятий:* мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), рекомендуемая продолжительность урока - 40- 45 минут.

**Цель:**

общее эстетическое и общефизическое воспитание и развитие, в том числе, развитие двигательных качеств, ловкости, координации, силовых качеств, сохранения равновесия.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, формирование навыков личной гигиены;
- общефизическая и психомоторная подготовка к овладению гимнастическими элементами;
- выявление и воспитание профессиональных данных и способностей;
- формирование основных двигательных действий на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, канате);
- развитие творческих способностей учащихся, знакомство с различными видами гимнастики;
- освоение основных гимнастических элементов в различных видах гимнастики;
- использование полученных умений и навыков в подготовке учебного циркового номера;
- привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- освоение специальной терминологии.

### *Методы обучения*

Процесс обучения гимнастическим элементам строится на дидактических принципах, но имеет свои специфические особенности и принципы, свойственные цирку, а именно:

*Принцип систематичности.* За соблюдением данного принципа необходимо вести строгий контроль. Обучение осуществляется на протяжении ряда лет, в течение учебного года - от занятия к занятию. Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме во время и в результате физических упражнений, обратимы, то есть они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий.

*Принцип повторности.* Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки, создать предпосылки дальнейшего прогресса. Необходимо, чтобы повторность была оптимальной.

*Принцип вариативности.* Широкое видоизменение упражнений, условий их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий.

*Принцип постепенности.* От простого - к сложному, от легкого - к трудному, от известного - к неизвестному. Весь процесс обучения и воспитания должен отвечать условиям доступности. Постепенное, но неуклонное повышение нагрузки, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, усложнение задач и действий.

*Принцип индивидуализации* требует построения и проведения занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся: пол, возраст, физическая подготовленность, состояние здоровья. Необходимо также учитывать психологическую совместимость партнеров.

*Принцип наглядности* предполагает непосредственные контакты с предметным миром. Показания различных органов чувств, дополняя друг друга, уточняют картину.

Учебные аудитории, предназначенные для реализации учебного предмета «Гимнастика» оснащаются следующими снарядами и оборудованием:

1. Брусья
2. Кольца (высокие и низкие)
3. Трапеция (для воздушной гимнастики)
4. Страховочная лонжа
5. Канат
6. Кольцо (воздушное)
7. Маты прессованные – 20 шт.
8. Маты поролоновые (мягкие) – 20 шт.
9. Гимнастический мост - 1 шт.

10. Гимнастическая скамейка – 2 шт.

11. Шведская стенка – 2 шт.

### Учебно- тематический план

Подготовительный уровень

1 год обучения

№	Наименование темы	часы
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1
2	ОРУ	4
3	Упражнение на мышцы рук	7
4	Контрольный урок	8
5	Упражнение на мышцы ног	7
6	Упражнение на мышцы пресса	8
7	Упражнение на мышцы спины	8
8	Упражнение на баланс	10
9	Упражнение на растягивание мышц	10
10	Упражнение на равновесие	10
11	Контрольный урок	1
	ИТОГО	68

### Содержание учебного предмета

*Виды внеаудиторной работы:*

- выполнение домашнего задания;
- посещение учреждений культуры (цирковых представлений, соревнований, фестивалей циркового искусства и др.);
- участие обучающихся в концертах, творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности образовательного учреждения и др.

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи, объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

### ***Требования по годам обучения***

#### **Первый год обучения**

*Общефизическая и психомоторная подготовка.*

*Режим занятий – 2 часа в неделю.*

**Цель** – Конечным результатом занятий детей 1 года обучения является демонстрация умения выполнять простейшие гимнастические упражнения, как на полу, так и на снарядах.

#### **Задачи:**

- общефизическая и психомоторная подготовка к овладению простейшими гимнастическими элементами;
- развитие вестибулярного аппарата;
- координации движений;
- развитие гибкости, ловкости и силы.
- формирование желания заниматься цирковым искусством.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области гимнастики:

- знание основ техники безопасности (пассировки);
- знание основного гимнастического реквизита (кольца, турника, трапеции, каната, рамки, полотна и др.);
- сформированный комплекс навыков и умений в области сольного или коллективного участия в цирковом номере (представлении) – элементы упражнений на снарядах и аппаратах;
- навыки репетиционно-концертной работы в качестве солиста или участника циркового номера в жанре гимнастики.
- знание необходимых навыков в страховке;
- знание профессиональной терминологии;

- владение основными элементами гимнастики;
- понятия координации, ориентировки в пространстве;
- владение статическими упражнениями, упражнениями на снарядах.

### **Формы и методы контроля, система оценок**

Оценка качества реализации учебного предмета "Гимнастика" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающегося и итоговую аттестацию.

В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться тестирование, участие в концертах и фестивалях.

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

*Форму и время* проведения промежуточной аттестации по этому предмету образовательное учреждение устанавливает самостоятельно минимум один раз в конце каждого учебного года или по окончании каждой четверти (полугодия). Это могут быть контрольные уроки, зачеты, экзамены.

По завершении изучения предмета "Гимнастика" проводится итоговая аттестация в конце 8 (9) класса, выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

При проведении экзамена необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся.

*Формы текущего контроля:*

контрольные уроки,  
творческие смотры.

### **Методическое обеспечение учебного процесса**

Для правильного и рационального проведения урока по гимнастике в группе должно быть не более 10 человек.

Необходимо следить, чтобы не было травм по причинам:



- несерьезного подхода к тренажу со стороны обучающихся;
- недопонимания цели того или иного упражнения и непонимания как исполнить то или иное упражнение;
- физической неподготовленности для исполнения того или иного упражнения;
- ненужного лихачества, «куража» при исполнении того или иного упражнения, полностью еще неосвоенного.

Особое внимание необходимо обратить на возрастные возможности учащихся (физические и психологические особенности детского организма), способствовать гармоническому развитию их мышечной системы, формированию специальных физических качеств.

Методика проведения урока для группы мальчиков и девочек при одинаковой направленности должна иметь и различия. Например, для девочек необходимо ограничить объем силовых упражнений для рук и плечевого пояса.

В процессе обучения гимнастике упражнения на снарядах решают задачу формирования двигательных навыков и подготовки к сложным гимнастическим упражнениям.

Урок состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной и начинается с общеразвивающих упражнений, которые подготавливают организм учащихся к основной части урока, настраивают психику, организуют и воспитывают у учащихся дисциплинированность. Эти упражнения составляются с учетом возрастных особенностей и пола.

Упражнения классифицируются по анатомическому признаку: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для всего тела; а также упражнения в равновесии, с предметами и играми.

Количество общеразвивающих упражнений чрезвычайно велико. Преподаватель должен периодически менять комплекс упражнений, воспитывая в учащихся умение самостоятельно выполнять и составлять их.

Очень важно наряду с общеразвивающими упражнениями давать и специальные упражнения для развития физических качеств: гибкости, координации, силы, ловкости и выносливости.

#### ***комплекс специальных упражнений***

1. Упражнения для развития подвижности плеч: со скакалкой, с партнером, у гимнастической стенки.

2. Упражнения для развития силы: парные упражнения, отжимания в упоре лежа ноги на возвышенность, упражнения с предметами.

3. Упражнения для развития гибкости: в седе ноги врозь, наклоны вперед, коснуться грудью пола, и удерживать положение 4—5 сек;

мост из положения лежа на спине и из положения стоя, ноги врозь, и наклоны вперед до касания грудью колен без помощи рук (захват за голени);

разновидности упражнений — шпагат с наклоном вперед и назад.

#### ***комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств***

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).

2. Сгибание и разгибание рук в висе разными хватами и положением ног (угол).

3. Поднимание прямых ног в висе до 90° и выше.

4. Из исходного положения вис, стоя спиной к гимнастической стенке, вис силой, прогнувшись с прямыми ногами; сгибание и выпрямление туловища из положения лежа бедрами на барьере, ноги закреплены, руки за головой (по 15—20 раз подряд медленно и быстро); прогибание тела, лежа на животе, руки вверх, удерживать прогнутое положение 4—5 сек.

5. Упражнения с набивным мячом (вес 1—2 кг).

6. Упражнения со скакалкой.

В процессе работы с группой преподаватель должен следить за физической подготовкой и развитием физических качеств учащихся, периодически проверяя их по контрольным тестам. Приводимый контрольный тест по физической подготовке нельзя рассматривать как догму,

преподаватель может составить свои показатели теста, исходя из уровня физической подготовки группы.

### ***контрольный тест по физической подготовке***

1. Прыжки в длину с места.
2. Подтягивание в висе.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. В висе спиной к гимнастической стенке принять положение угол.
5. Мост из положения лежа на спине.
6. Наклон вперед сидя, ноги широко врозь и вместе.

Проверку, полученных навыков, рекомендуется проводить в виде игры (для детей младшего возраста) или соревнований.

Страховка и помощь — это обширный комплекс мероприятий, предупреждающий возможные случаи травматизма на уроке и помогающий овладеть техникой гимнастических упражнений.

### **Список методической литературы**

1. Кожевников С. Акробатика. М., Искусство, 1984
2. Гуревич З.Б., Эквилибристика. М. Искусство, 1982
3. Гуревич З.Б., О жанрах советского цирка. Искусство, 1977
4. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. М., ЛКИ, 2008
5. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М., Гуманитарный издательский центр, 2003
6. Теория физического воспитания. Учебник под ред. И.М.Коряковского. М., Физкультура и спорт. 1961
7. Цирк. 2-е изд. Маленькая энциклопедия. Под ред. Ю.А.Дмитриева. М., Советская энциклопедия. 1979