

## **Программа учебного предмета «Гимнастика»**

**два года обучения.**

Программа учебного предмета разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06 ГИ.

Аналогом общеразвивающих программ в области искусств являются разработанные Министерством культуры СССР в 80-е годы XX века для детских школ искусств учебные планы общего художественного образования детей.

Для развития данных качеств, в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

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.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной 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.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

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

Срок реализации учебного предмета "Гимнастика" для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте от 7 до 12 лет (срок обучения 5 лет), составляет 2 года (в 1 и 2 классе). Рекомендуемая продолжительность учебных занятий в первом классе и втором классе составляет 1 час – 40 минут.

### **Цели учебного предмета:**

- обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

### **Задачи учебного предмета:**

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;

- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

**Форма проведения учебных аудиторных занятий** – мелкогрупповой урок (от 4 до 10 человек). Занятия проводятся в соответствии с учебным планом. Продолжительность академического часа – **40 минут**. Количество академических часов на аудиторные занятия в неделю в 1 и 2 классах т 40 минут до 2 часов.