

Муниципальное автономное учреждение культуры
«Муниципальный театр балета «Щелкунчик» города Екатеринбурга»
Структурное подразделение
«Детская хореографическая школа»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МАУК МТБ «Щелкунчик»
(протокол заседания

от 28.08.2015 № 1)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУК МТБ «Щелкунчик»



Е.В. Давыдова

«28.08.2015» 2015г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Антре»

Гимнастика

рабочая программа

Возраст обучающихся 6-8 лет

Срок реализации – 3 года

Авторы - составители:

Южакова Юлия Вадимовна,

Педагог дополнительного
образования

Куркина Ольга Сергеевна,

педагог дополнительного
образования

Екатеринбург, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	5
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
3.1.СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Антре-2).	6
3.2.СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Антре-3).	7
3.3.СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Антре-4).....	10
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	11
5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	11
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебному предмету «Гимнастика» составлена с использованием программы одноименного учебного предмета, разработанной Министерством культуры Российской Федерации для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств в 2003 году.

Программа курса «Гимнастика» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, научить детей управлять своими движениями.

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.

Гимнастика - одно из основных средств физического воспитания. Программа по гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по гимнастике формирует коммуникативные, интеллектуальные умения и навыки.

Цель учебного предмета – развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Задачи:

- 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.

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.

Предмет «Гимнастика» преподается детям 6-8 лет в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Антре» со 2 по 4 год обучения. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность одного академического часа – 25 минут.

Заканчивается курс экзаменом в конце третьего года обучения, который позволяет подвести итоги учебно-тренировочных занятий, выявить недостатки в подготовке занимающихся, проверить их индивидуальные качества.

Для регулярного контроля применяется текущая аттестация в виде контрольных уроков, во время которых выполняются комплексные тестовые задания по физической подготовке. Тест должен состоять из упражнений, позволяющих выявить как общий уровень физического развития, так и уровень специальной подготовки двигательного аппарата для выполнения элементов.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела. Существенно расширяется возможность учащимися развить их способности для занятий хореографией на всем протяжении обучения. Укрепляется психическое и физическое здоровье.