

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Бейская детская школа искусств**

Рассмотрена
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3 от «30»08 2024г.

Утверждена
Приказом директора
МБУДО Бейская ДШИ
№ 10 от «30»08 2024г.

**Рабочая программа учебного предмета
исполнительской подготовки
«ГИМНАСТИКА»
к дополнительным общеразвивающим программам
в области хореографического искусства
«Раннее эстетическое развитие»
срок обучения – 1 год**

Разработчик: Козина Е.В. преподаватель

с.Бея, 2024

Структура программы учебного предмета «Гимнастика»

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
- Цели учебного предмета
- Задачи учебного предмета
- Срок реализации учебного предмета
- Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета
- Форма проведения учебных аудиторных занятий

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Гимнастика»

III. Содержание учебного предмета «Гимнастика»

IV. Учебно-тематическое планирование по учебному предмету «Гимнастика»

V. Система и критерии оценивания знаний, умений и навыков по учебному предмету «Гимнастика»

VI. Список рекомендуемой учебной и методической литературы

I. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Рабочая программа учебного предмета «Гимнастика» является частью дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства «Раннее эстетическое развитие».

Учебный предмет «Гимнастика» несет исключительно оздоровительную функцию, направленную на укрепление здоровья детей. Занятия гимнастикой особо важны в детском возрасте, так как способствуют правильному гармоничному физическому и психическому развитию подрастающего организма. Гимнастика способствует формированию мышечного корсета, правильной осанки, координации, выносливости и гибкости ребёнка, а также таких необходимых в жизни моральных качеств как сила воли, трудолюбие, целеустремленности, самоанализ, уверенности.

Занятия по УП «Гимнастика» проходят динамично, с интересом для ребёнка, в игровой форме, что помогает ему быстрее и легче усваивать новую информацию.

Учебный предмет «Гимнастика» входит в основную часть учебного плана.

Цели учебного предмета

Создание условий для обучения детей дошкольного возраста гимнастике в доступной для них форме. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и желание совершенствовать знания, умения и навыки.

Задачи учебного предмета

- способствовать укреплению здоровья дошкольников;
- содействовать правильному физическому развитию детского организма;
- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- воспитание у учащихся воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыкам культурного поведения, чувства дружбы.

Срок реализации учебного предмета

Срок реализации учебного предмета «Гимнастика» для детей, поступивших ДШИ, в возрасте от 5-6,6 лет составляет 1 год.

Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета

Класс	РЭР
Продолжительность учебных занятий	34 нед.
Количество часов обязательной части на аудиторные занятия	1
Общее количество часов	34ч.

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Форма проведения учебных аудиторных занятий – групповая, в зависимости от наполняемости группы (8-12 человек). Продолжительность урока – 25 минут.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Гимнастика»

Результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», являются следующие знания, умения, навыки:

- правильно выполнять акробатические упражнения;
- запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- владеть своим телом;
- легко выполнять упражнения;
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

III. Содержание учебного предмета «Гимнастика»

Наименование раздела	Содержание раздела
Упражнения на развитие гибкости	Ходьба в приседе; Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; Выпады и полу шпагаты; Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.
Упражнения на развитие ловкости и координации	Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.; Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»; Передвижения на носках, с поворотами и подскоками; Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.
Упражнения на формирование осанки	Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках; Ходьба с заданной осанкой; Ходьба под музыкальное сопровождение; Комплексы упражнений на контроль осанки в движении; Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.
Акробатические упражнения	Упоры (присев, лёжа, согнувшись) Седы (на пятках, углом) Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки.

**IV. Учебно-тематическое планирование по учебному предмету
«Гимнастика»**

№ п.п	Название темы	Кол-во уроков по программе
<i>I полугодие – 16 уроков</i>		
1	Правила по технике безопасности во время занятий гимнастикой	1
2	Строевые упражнения (Построение. Повороты)	2
3	Общеразвивающие упражнения	1
4	Повороты «Направо, Налево». Расчет.	1
5	Размыкание, смыкание приставными шагами	2
6	Построение «шеренга». (Построение, повороты)	1
7	Построение «колонна». (Перестроение из одной колонны в две)	2
8	Поднятие туловища на низкой перекладине	1
9	Лазанье по гимнастической стенке	1
10	Лазанье, пере лазанье по гимнастической стенке	1
11	Лазанье по гимнастической скамейке	1
12	Лазанье по канату	1
13	Текущий контроль – творческий показ	1
<i>II полугодие – 18 уроков</i>		
14	Упражнения на равновесие	1
15	Упражнения на координацию движения	1
16	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия	1
17	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	1
18	Передвижение по гимнастической стенке	1
19	Упражнения на проверку осанки	1

20	Ходьба на носках	1
21	Ходьба с заданной осанкой	1
22	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1
23	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, ноги согнуты	1
24	Группировка, перекаты в группировке	1
25	В висе на гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног	1
26	Сед углом	1
27	Сед руки в стороны	1
28	Перекаты	1
29	Стойка на лопатках, выпрямив ноги	1
30	Кувырок вперёд, назад	1
31	Промежуточная аттестация – творческий показ	1

V. Система и критерии оценивания знаний, умений и навыков по учебному предмету «Гимнастика»

Ожидаемые результаты и полученные в процессе обучения навыки реализуются учащимися в виде урока, на котором учащиеся выполняют творческие задания для приглашенных родителей и преподавателей в конце учебного года.

Критерии оценки

Оценивание по учебному предмету «Гимнастика» не предусмотрено.

VI. Список рекомендуемой учебной и методической литературы

1. В помощь преподавателю. Дружить со спортом и игрой. Составитель Г.П. Попова.
2. В помощь преподавателю физкультуры. Внеклассные мероприятия в средней школе. Автор составитель М.В. Видякин.
3. Портфель учителя. В.С. Кузнецов; Г.П. Колодницкий физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.
4. Библиотека учителя. Г.И. Погадаев; Б.И. Мишин организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 классы.
5. Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева культура здорового образа жизни. Учебное пособие.
6. Учебник В.И. Лях 1-4 классы, А. П. Матвеев методические рекомендации 1-4 классы ФГОС Москва «Просвещение» 2012 .
7. ФГОС Рабочие программы А. П. Матвеев физическая культура.
8. Физическая культура 1 класс Рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. Автор – составитель А.Ю. Патрикеев.