ПРЕДМЕТ «ГИМНАСТИКА»
Пояснительная записка

Гимнастика относится к основным цирковым жанрам и является основой, базой в процессе подготовки к любым цирковым номерам. Гимнастические элементы присутствуют практически в любом цирковом жанре. Наиболее им насыщены воздушные номера: Гимнасты на бамбуке, Гимнастка на корд-де- парели, Гимнастка на корд-де-волане, трапеции, Гимнаст на ремнях и т.д. Такие жанры, как пластика и ручной эквилибр в основном состоят из них.

В целом гимнастика объединяет систему специально подобранных физических упражнений, воздействующих как на весь организм человека, так и на отдельные группы мышц с целью укрепления здоровья, развития двигательных навыков, координации. Гимнастика способствует развитию физических качеств: гибкости, быстроты, силы, выносливости, прыгучести и т.д. Именно сочетание развитие силы, гибкости и координации у ребенка на высоком уровне предопределяют его успешное будущее в освоении циркового номера.

Программа по гимнастике рассчитана на 5-летний период обучения детей в возрасте от 7-ми лет. Содержание программы включает в себя:

1. Гимнастические элементы (кувырки, перевороты, прыжки, равновесия и

т.д.).

1. Упражнения на снарядах (турник, кольца).
2. Упражнения на силу, гибкость и координацию.

Учебная программа по гимнастике разработана специально для цирковой школы и составлена с изменениями и дополнениями ранее существующих программ с целью наиболее эффективной подготовки детей к освоению цирковых жанров.

Цель программы

1. Создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка посредством освоения и совершенствования гимнастических, цирковых трюков.
2. Развитие физических способностей, укрепление психического здоровья (воспитание определенных сторон интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер, черт характера, эстетических вкусов и эстетических представлений).

Задачи

1. Обучение и совершенствование техники гимнастических элементов. Укрепление здоровья, развитие двигательных навыков, координации, физических качеств.
2. Воспитание дисциплины, организованности морально-волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости в достижении поставленной цели, трудолюбия и самодисциплины.
3. Раскрытие индивидуальных способностей ребенка.

Контроль за уровнем подготовки учащихся систематически осуществляется преподавателями на контрольных уроках, полугодовых зачетах и экзамене по предмету в конце учебного года.

Помимо экзаменов и зачетов ежегодно проводится конкурс по гимнастике среди учащихся с 1-го по 7-й классы. Целью проведения конкурса является раскрытие творческих способностей детей и повышение их мотивации к освоению наиболее сложных гимнастических трюков сверх программы. Так, например, самостоятельное составление вольных упражнений, подбор учащимися музыки способствует развитию самостоятельности, творческой мысли, индивидуального стиля, а сам конкурс воспитывает у детей дух соперничества, соревнования.

Учащиеся, добившиеся отличных результатов в освоении и подготовки индивидуального циркового номера, принимают участие в городских, краевых, межрегиональных и Российских конкурсах и фестивалях.

Построение урока

Урок состоит из трех частей: подготовительной части урока - разминки, основной и заключительной. Разминка на уроке гимнастики продолжается 15 минут или 30 минут (2 урока гимнастики) - это система физических упражнений, направленная на подготовку организма для решения основных задач урока. В разминке различают общую и специальные части. Задача общей части - «разогреть» организм, «втянуть» организм в работу.

Задача специальной части разминки - подготовить двигательный аппарат и внутренние органы к тем требованиям, которые будут предъявлены в основной части урока.

Основная часть урока - наиболее продолжительная по времени и составляет при сдвоенных уроках 40 - 45 минут. Один из важных вопросов организации занятий этой части урока - определение последовательности выполнения различных по характеру упражнений. Общие рекомендации можно свести к следующим:

1. Выполнять сложные по координации упражнения, или разучивать новые движения следует в первой половине основной части занятия.
2. Если главная задача занятия - изучение техники циркового трюка, то к концу основной части целесообразно выполнять упражнения для развития силы.
3. Если основной задачей занятия является развитие силы, быстроты и гибкости, то эти упражнения должны быть включены после разминки, когда учащиеся еще не утомлены.
4. В большинстве случаев упражнения для развития быстроты должны предшествовать упражнениям на выносливость.
5. Если цель занятия - развитие выносливости, то после разминки следует применять в начале упражнения скоростной выносливости, а затем общей выносливости.

Заключительная часть урока - 5 минут. В этой части как правило подводят итоги урока, оценивают учащихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Кол-вочасов внеделю | Общееколичествочасов в год | Краткий перечень основных разделов программы |
| 1 | 5 | 183 | 1. Базовые гимнастические упражнения
2. Упражнения на снарядах (турник, кольца)
3. Упражнения на гибкость
4. Упражнения на силу
 |
| 2 | 5 | 183 | 1. Акробатические упражнения
2. Прыжки на баллоне, батуте.
3. Упражнения на снарядах (кольца, баллон)
4. Упражнения на силу
5. Упражнения на гибкость
 |
| 3 | 4 | 151 | 1. Медленная акробатика
2. Упражнения на снарядах
3. Упражнения на гибкость
4. Упражнения на силу
 |
| 4 | 3 | 112 | 1. Гимнастические, акробатические связки упражнений
2. Упражнения на снарядах
3. Прыжки
4. Упражнения на силу
5. Упражнения на силу
 |
| 5 | 2 | 70 | 1. Гимнастические, акробатические связки упражнений
2. Упражнения на снарядах
3. Прыжки
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на силу
 |