

Аннотация

к Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика для детей до 6 лет»

Возраст детей: данная программа рассчитана для детей от 3 до 6 лет.

Количество обучающихся в группах: 10 – 27 человек.

Сроки реализации программы: 2 года.

Количество академических часов в неделю: 2 ак.ч.

Количество учебных недель: 38 (сентябрь – май)

В настоящее время художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетаниями с манипуляциями предметами под музыку, наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографией.

Цель программы: привлечение ребенка к занятиям художественной гимнастикой, сохранение и улучшение здоровья обучающихся.

Задачи программы:

- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучать материал по специальной физической и теоретической подготовке.
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка детей для занятий по дополнительной предпрофессиональной программе;
- всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и обще двигательной подготовки.
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.

Ожидаемые результаты:

Обучаясь по данной программе ребенок, должен овладеть определенным объемом знаний, умений и навыков:

- иметь общее представление о художественной гимнастике, историю возникновения;
- уметь согласовывать двигательные действия с музыкальной композицией;
- знать основы хореографии;
- осознано овладевать движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- владеть навыком работы в команде.

№	Разделы подготовки	Количество академических часов
1	Теория, психологическая подготовка	8
2	ОФП	20
3	СФП	36
4	Технико-тактическая подготовка	12
	Итого:	76

Расписание занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
45 мин	2раза	2 часа	76 часов