

**Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Художественная гимнастика. База»**

Вид спорта: ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике является программой физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «художественная гимнастика» предназначена для обучающихся с 5 лет.

На обучение по программе зачисляются воспитанники дошкольных образовательных учреждений, учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой.

На первый год зачисляются дети с 5-6 лет. Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2, 3 года обучения.

Срок реализации: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы стартовый.

Режим занятий

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

Недельная нагрузка для учебных групп 1,2,3 года обучения составляет 6 часов в неделю. При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 42 недели непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 3 занятия по 2 часа.

Цель программы:

подготовка спортсменов высокой квалификации путем формирования физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи:

Воспитательные (личностные):

- формировать понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности;
- формировать творческую индивидуальность;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе.
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- формировать жизненно важные гигиенические навыки.

Развивающие (метапредметные):

- развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию;
- формировать осанку;
- развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность;
- развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся;

Обучающие (предметные):

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками;
- обучить основам техники по виду спорта художественная гимнастика;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укрепление здоровья;
- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 756 часов.

Каждый год обучения по программе рассчитан на 42 учебных недели, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 6 часов в неделю (252 часа в год).

Прогнозируемые результаты

Ожидаемые результаты 1 год обучения:

Обучающиеся должны знать:

- о пользе занятий физическими упражнениями;

уметь:

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения.

Ожидаемые результаты 2 год обучения:

Обучающиеся должны знать:

- приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека;
- правила здорового питания;

уметь:

- контролировать свое самочувствие;
- выполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги;
- выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики

Ожидаемые результаты 3 год обучения:

Обучающиеся должны знать:

- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- правила личной гигиены;
- приемы самоанализа;

уметь:

- четко выполнять базовые элементы;
- четко выполнять специальные элементы;
- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение;
- распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения.