

Аннотация
к дополнительной образовательной общеразвивающей
программе Эстетическая гимнастика
спортивно-оздоровительный этап
(1 год, 2 час/неделю, 36 учебных недель/ год)

Программа разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных школ.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для успешной организации учебного процесса по эстетической гимнастике в учреждениях дополнительного образования. Данная программа построена так, чтобы дать обучающимся представления об эстетической гимнастике, развить физические навыки и умения, сформировать эстетическую культуру.

Данная программа адаптирована для детей 6-7 лет с учётом их уровня физической подготовленности, психолого-возрастных характеристик и ранней спортивной специализации, относится к физкультурно-спортивной направленности. Срок реализации программы - составляет 1 год (01.09.2023 г. - 31.05.2024 г.), кол-во учебных недель – 36. Общее количество учебных (академических) часов на весь период обучения - 72. Форма обучения – очная. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 30-35 минут. Тип программы: модифицированная.

Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Цель программы: содействие гармоничному развитию детей через обучение основам эстетической гимнастики с элементами танца, а также введение их в мир физкультуры и спорта, здорового образа жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- способствовать воспитанию личностных качеств и нравственных чувств;
- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься эстетической гимнастикой;
- воспитывать целеустремленность, дисциплинированность, аккуратность и старательность;
- способствовать формированию активной жизненной позиции.

Обучающие:

- обучать основным необходимым знаниям, умениям и навыкам в области эстетической гимнастики;
- обучать основам здорового образа жизни;
- обучить работать в команде и находить свою роль в коллективной работе;
- познакомить с методами организации самостоятельных занятий.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья и улучшения физического развития детей и подростков;
- способствовать формированию правильной осанки, походки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- развивать начальные специфические качества: чувства ритма, способности согласовывать свои движения с музыкой, пластичности движений, выразительности и творческой активности;