

Описание программы

«Дополнительная общеобразовательная программа спортивной направленности по художественной гимнастике»

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Учебные группы: спортивно-оздоровительные группы

Форма занятий: групповая

Начало занятий 1 октября, окончание занятий 31 мая. Программа рассчитана на 36 учебных недель.

Учебный план:

группы	максимальное количество часов в неделю	максимальное количество часов в год
спортивно-оздоровительные	4	144

Цели программы: создание условий для организации двигательной активности обучающихся, формирование основ здорового образа жизни, создание благоприятной атмосферы для самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности средствами художественной гимнастики

Задачи:

- формировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества;
- развить эстетические качества (музыкальность, танцевальность, выразительность и артистизм);
- всестороннее гармоническое развитие занимающихся;
- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, равновесие, выносливость).

Программа включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

Практическая подготовка состоит из следующих разделов:

- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- технико-тактическая подготовка
- участие в массовых соревнованиях художественной гимнастике
- сдача контрольных нормативов

Ожидаемые результаты

- сохранность контингента обучающихся;
- привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом
- выполнение контрольных нормативов