

Аннотация

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу

Эстетическая гимнастика

Направленность

Программа «Эстетическая гимнастика» относится к **физкультурно-спортивной направленности** и ориентирована на развитие силы, выносливости, точности, укрепление здоровья.

Актуальность

Обучение по программе «Эстетическая гимнастика» предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; знакомство с элементами эстетической гимнастики; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Объём и сроки реализации программы

- 648 часов по программе, 216 часов в год
- Срок обучения составляет 3 года
- Базовый уровень обучения

Отличительные особенности

В виду отсутствия типовой программы, при разработке были учтены: международные правила по эстетической гимнастике. опыт работы, а также Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика.

Отличительной особенностью данной программы является учет при разработке имеющейся материальной- технической базы ОУ, возрастные особенности детей.

Адресат программы

Обучающиеся 7-10 лет, преимущественно из числа учащихся ОУ, имеющие средний или высокий показатель по контрольно-переводным нормативам в своей возрастной категории. Преимущество при зачислении имеют обучающиеся прошедшие обучение по дополнительной общеразвивающей программе "Эстетическая гимнастика- первые шаги."

Цель программы:

- создание условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через формирование здорового образа жизни;
- формирование культуры здорового образа жизни занимающихся
- личностное развитие занимающихся;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей;

Задачи:

образовательные:

- обучение основным умениям и навыкам эстетической гимнастики;
- приобретение необходимых знаний в области эстетической гимнастики, правил личной гигиены;

развивающие:

- содействие более эффективному физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

воспитательные:

- укрепление здоровья;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься эстетической гимнастикой;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности спортсменов.

Условия реализации программы

При реализации программы используется смешанное (гибридное) обучение - сочетание традиционных форм очного обучения с элементами электронного обучения и

дистанционных образовательных технологий, в котором используются системы google класса, виртуальные тренажеры, онлайн-игры и т.п.

Возможным условием выполнения этих задач является многолетняя целенаправленная тренировка, которая предусматривает деление учащихся на следующие этапы(учебные группы) с учетом возраста, учебной нагрузки и спортивной подготовленности:

1. Этап начальной подготовки

Возраст занимающихся 7-8 лет (I год обучения);

2. Этап специализированной подготовки

Возраст занимающихся 8-10 лет (II-III год обучения)

Для осуществления зачисления в группы второго и последующих годов обучения детям необходимо пройти: первоначальный отбор, который включает в себя контрольно-переводные нормативы, соответствующие возрасту ребенка, а так же предоставить справку от врача, в которой указано, что противопоказаний для занятий данным видом спорта нет. При успешном прохождении контрольно-переводных нормативов и предоставлении данной справки ребенок зачисляется в группу, соответствующую его возрасту.

Так же одним из возможных условий для реализации данной программы является материально-техническое обеспечение, которое включает:

- Ковровое покрытие размером 10*9м;
- Гимнастическая стенка;
- Страховочные маты;

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- овладеют теоретическими знаниями и умениями правил проведения тренировок по эстетической гимнастике;
- овладеют специальными знаниями, навыками и умениями (освоят технику эстетической гимнастики, технику равновесий различной сложности; акробатики: перевороты вперед и назад, перекаты различного уровня сложности, базовые навыки поддержек.);
- овладеют навыками тренировки физической, технической, тактической;
- овладеют навыками самоконтроля, разовьют личностные качества спортсмена.
- Участие в соревнованиях различного уровня сложности (школьные, районные, городские)/