Утверждаю:
Заведующая: Куртенкова Марина Михайловна

Подписано цифровой подписью: Куртенкова Марина Михайловна
Дата: 2022.09.30 11:39:11 +07'00'

М.М. Куртенкова

Аннотация
на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Грация, физкультурно – спортивной направленности

Данная программа представляет собой авторский вариант планирования образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике с девочками 5-7 лет в детском творческом объединении «Грация».

В Программе излагается перечень упражнений, которые могут быть с успехом использованы для занятий с детьми дошкольного возраста, даются основные методические указания по их проведению.

Программа рассчитана на двухгодичный цикл обучения детей в возрасте 5–7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Структура Программы:
Пояснительная записка,
Учебный план,
Содержание программного материала,
Методический материал,
Оценочный материал.

На занятиях с детьми используются дисциплины:

Упражнения общей физической подготовки
Упражнения специальной физической подготовки
Упражнения хореографии
Упражнения акробатики
Упражнения с предметом
Музыкально-ритмические упражнения.

Программа состоит из двух частей 1 часть – первый год обучения.

Планируемые результаты:

знать:

– историю развития художественной гимнастики;
– о пользе занятий физическими упражнениями;

уметь:

— 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.

2 часть – второй год обучения

знать:
– приемы расслабления;
– элементарные сведения об организме человека;
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

К концу программы обучающиеся:
– овладевают разнообразными двигательными умениями и навыками;
– приобретают навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
– приобретают необходимые гигиенические навыки;
– развивают физические и психомоторные качества;
– укрепляют здоровье;
– учатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
– развивают художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
– учатся красиво, грациозно двигаться.