

Аннотация

к программе дополнительного образования «Эстетическая гимнастика»

Актуальность программы

Эстетическая гимнастика — это синтетический вид спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Это молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта.

Эстетическая гимнастика — новое направление гимнастики, имеющей целью укрепление здоровья и физического развития обучающихся. Женское очарование, особая пластика, грациозность и мягкость движений нашли свое отражение в упражнениях эстетической гимнастики. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Соревнования по эстетической гимнастике — это грандиозное яркое зрелище. Каждая соревновательная программа — маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Цель программы — всестороннее гармоничное развитие занимающихся, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Для достижения цели программы решаются следующие задачи:

обучающие:

- обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучить комплексу общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить специфическим упражнениям эстетической гимнастики;
- обучить хореографическим навыкам, пластике.

развивающие:

-развитие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности;

-развитие эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм;

-развитие творческих способностей.

воспитательные:

-воспитание морально - волевых качеств;

-воспитание нравственно - этических качеств;

-воспитание культуры поведения;

-воспитание трудолюбия, творческой активности, самостоятельности

Основные виды учебной деятельности

Разучивание простейших элементов партерной гимнастики.

Разучивание танцевальных элементов гимнастики.

Разучивание различных комбинаций на развитие координации.

Разучивание простейших элементов эстетической гимнастики.

Разучивание движений на взаимодействие.

Организация учебного процесса:

Период освоения программы 3 года.

Работа ведется с детьми 4-7 лет.

Занятия проводятся 2 раз в неделю 8 занятий в месяц, 64 занятия – курс. Группы комплектуются по возрастному принципу. Оптимальное количество детей в группе – 10 человек. Длительность занятий:

-средний возраст – 20 минут;

-старший возраст – 25-30 минут.

Основные формы проведения занятий – беседа, теоретическое занятие, практическое занятие, показательные выступления.

Формы организации деятельности детей – групповая (работа в больших и малых группах).

Планируемые результаты:

К концу учебного года должны уметь:

1. Ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки.
2. Уметь свободно и легко исполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы.
3. Уметь исполнять движения и комбинации (уметь исполнять простейшие элементы партерной и эстетической гимнастики).
4. Уметь исполнять музыкальные комбинации.
5. Владеть простейшими правилами поведения на занятиях по эстетической гимнастике.