

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «КРАСОТА, ЗДОРОВЬЕ, РАДОСТЬ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Красота, здоровье, радость»** разработана в соответствии со следующими нормативными актами: законом «Об образовании», законодательными и нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования и спортивных школ, Уставом Учреждения, Положением о рабочей программе тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ. Настоящие рекомендации регламентируют порядок разработки и реализации рабочих программ тренера-преподавателя. Методические рекомендации определяют структуру рабочей программы, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, основывающейся на авторских, примерных, модифицированных программах по видам спорта.

Программа «Красота, здоровье, радость» физкультурно-спортивной **направленности** предназначена для обучающихся возраста 6-10 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения, объем программы 288 часов (1-й год - 144 часов, 2-й год 144 часа).

Образовательная программа дополнительного образования детей «Красота, здоровье, радость» создана на основе типовых программ по гимнастике для учащихся 1-5 классов.

Актуальность программы объясняется тем, что в настоящее время у учащихся повышается интерес к спорту, развивается инфраструктура спортивных сооружений, уделяется внимание к повышению уровня здоровья подрастающего поколения. Занятия гимнастикой как нельзя лучше соответствуют этим требованиям.

Кроме этого, для занятий художественной гимнастикой требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий.

Настоящая программа построена таким образом, чтобы всесторонне гармонично развивать такие физические качества у детей как сила, выносливость, координации движений, гибкость, скорость. Кроме укрепления здоровья, что является самой главной задачей художественной гимнастики, учащиеся приобретают большой объем знаний в области физической культуры, знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях, учатся контролировать свое физическое состояние, получают навыки самостоятельных занятий.

Новизна программы заключается: - в использовании в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения.
- подбор и разработка средств тренировки, используемых в процессе обучения

-объем и интенсивность тренировочной нагрузки возрастает постепенно. Учебный год начинается с вводного занятия, на котором обучающиеся знакомятся с правилами техники безопасности. Заканчивается итоговым занятием, на котором подводятся итоги за год.

Цель программы: воспитывать всесторонне гармонически развитую личность, укреплять здоровье детей, приучать к самостоятельным занятиям физической культурой, пропагандировать здоровый образ жизни.

Основные задачи:

Образовательные:

- обучение обучающихся технике выполнения упражнений атлетической гимнастики на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
- Обучение детей с основами судейской и инструкторской практики;

Развивающие:

- Развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
- Формировать общую культуру личности ребенка;
- Способность ориентироваться в современном обществе;
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- Создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивой мотивации и интереса к занятиям гимнастикой и здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 академических часа.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на 2 года обучения.

Объём программы: 288 часов.

1-й год обучения 144 часов, которые распределяются следующим образом:

- Вводное занятие - 2 ч,
- Входная диагностика - 2
- История развития гимнастики – 2 ч.
- Основы медицинских знаний – 6ч.

- Гимнастическая терминология – 4ч.
- Общая и специальная физическая подготовка – 46ч.
- Акробатика – 40ч.
- Хореографическая подготовка – 12ч.
- Упражнения с гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) – 24ч.
- Культурно-массовая работа - 6ч.

2-й год обучения 144 часа, которые распределяются следующим образом:

- Развития гимнастики в Мире – 2ч.
- Выдающиеся личности в гимнастике – 2ч.
- Травматизм на занятиях гимнастикой – 6ч.
- Гимнастическая терминология – 4ч.
- Общая и специальная физическая подготовка – 46ч.
- Акробатика – 44ч.
- Хореографическая подготовка – 12ч.
- Упражнения с гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) – 24ч.
- Культурно-массовая работа - 4ч.

Условия реализации программы.

Возраст обучающихся:

На обучение принимаются девочки в возрасте 6-10 лет (1-5 класс), без противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество занимающихся в группе: 18-20 человек

Для проведения теоретических занятий необходим спортивный зал, соответствующий всем нормам, оборудованный всеми необходимыми наглядными пособиями и плакатами.

Для проведения практических занятий необходим спортивный зал, оборудованный необходимым спортивным инвентарём.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- индивидуальное;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;

Эта программа построена с учетом постепенного овладения техникой упражнений и увеличения трудовой нагрузки. Темы занятий отражаются в тематическом плане на каждый год. Основная форма занятий - тренировочное занятие.