Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика»

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Данная программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания, эстетических эмоций, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

Отличительными особенностями данной программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использование личностно-развивающих воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку гимнасток. Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему воспитательных мероприятий. Кроме того, программа представляет собой последовательную систему учебно-тренировочных занятий (теоретических и практических).

Адресат программы. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы дети с 5 лет. Принцип набора детей в объединение: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья.

На первый год зачисляются дети с 5 лет. Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2, 3 года обучения.

В программе учитываются возрастные особенности детей дошкольного возраста с 5 лет, младшего школьного с 6 до 10 лет и подросткового возрастов (11-16 лет), их психологические и физические особенности. Создаются разновозрастные объединения.

Уровень (год) обучения, численность состава групп и возраст обучающихся: стартовый: 15-20 человек (с 5 лет); базовый: 15-20 человек (с 7 лет); продвинутый: 15-20 человек (с 12 лет).

В возрасте от 6 до 10 лет наиболее успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость. Поэтому в младшем школьном возрасте физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости. Особенностью младшего возраста является то, что ведущей деятельностью

становится переход от игровой деятельности к учебной, затем все большее значение приобретает общение со сверстниками. С детьми данной категории применяются игровые методы и приемы.

В возрасте 11-16 лет развиваются скоростно-силовые качества. В этот период основные задачи физической подготовки те же, что и в младшем школьном возрасте, но повышается интенсивность упражнений силового характера. Большое значение приобретают скоростно-силовые упражнения, но физическая нагрузка должна повышаться постепенно.

В подростковом возрасте развитие обеспечивается ситуацией встречи замысла с его результатом. На занятиях дети имеют возможность практиковать авторское, самостоятельное действие – замысел, реализацию, получение продукта. Жизнь подроста характеризуется глубокой перестройкой организма, потребностью в общении со сверстниками в самоутверждении перед ними. Для подроста педагог организует свободный выбор, возможность самовыражаться в художественной деятельности, проявлять личное творчество и участвовать в коллективном, используя методы самовоспитания.

Объем и срок освоения программы. Общее количество часов по программе – 828. Академический час равен 45 минутам. Между занятиями перерыв 10 минут. Программа – разноуровневая. Уровни сложности освоения программы: стартовый уровень – 1 год обучения, базовый уровень – 2 год обучения, продвинутый – 3 год обучения.

Основные формы обучения: очное обучение, групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Особенности организации образовательного процесса.

Содержание учебного плана предусматривает применение различных форм и методов учебно-тренировочного процесса. Образовательный процесс направлен на становление личности учащегося, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Основной формой организации учебной работы по программе является занятие. Для занятий художественной гимнастикой характерно определенная длительность этапов тренировки и строгая регламентация заданий:

- подготовительный этап - разминка с помощью относительно легких упражнений, растяжка;
- основной этап - решаются главные задачи занятия, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастике;
- заключительный этап - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов.

Наполняемость учебных групп:

- первый год обучения – 30 человек;
- второй и третий год – 25 человек.

Режим занятий.

- 1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа: 276 часов в год

- 2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа: 276 часов в год.
- 3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа: 276 часов в год.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Р.П. МОКШАН, Кубарь Сергей Анатольевич, Директор
12.01.2023 13:27 (MSK), Сертификат 50016554413394181B5BB51E6055021D