

Аннотация
к общеразвивающей программе по художественной гимнастике
«Грация»

Дополнительная общеразвивающая программа «Грация» физкультурно-спортивной направленности предназначена для обучения детей основам художественной гимнастики на уровне базовой (ознакомительной) подготовки, укрепления здоровья и развития физических и личностных качеств, необходимых для дальнейшего отбора на спортивную подготовку.

В ходе освоения программы обучающиеся знакомятся с базовой техникой гимнастических движений (шаги, прыжки, повороты, равновесия, элементы пластики), получают первоначальные навыки работы с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента — по возрасту и уровню подготовленности), а также осваивают элементы хореографической подготовки и движение под музыку. Особое внимание уделяется развитию гибкости, координации, чувства ритма, скоростно-силовых качеств, выносливости, двигательного контроля, ориентации в пространстве, точности и выразительности исполнения. Воспитательный компонент направлен на формирование дисциплины, ответственности, трудолюбия, настойчивости, навыков взаимодействия в группе и соблюдения правил безопасного поведения и здорового образа жизни.

Программа рассчитана на детей 5–18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям, реализуется в очной групповой форме. Срок обучения — 10 месяцев (1 учебный год), объем — 84 академических часа. Режим занятий: 2 раза в неделю по 45 минут. Группы комплектуются с учетом возраста, наполняемость — до 15 человек. Формы проведения занятий включают учебные занятия, открытые занятия, самостоятельную работу и участие в соревнованиях. Программа является модифицированной и разработана на основе отечественных программ по художественной гимнастике (1991 г.) и материалов дополнительного образования под редакцией И.А. Винер.