

«Гимнастика»

Статус программы: программа «Гимнастика» модифицированная, составлена на основе художественной и ритмической гимнастики, авторская методика И.А. Виннер.

Направленность – спортивная

Цель программы: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсация дефицита двигательной активности детей.

Контингент обучающихся: зачисляются дети без конкурса.

Программа рассчитана на детей 7-12 лет

Продолжительность реализации программы: 4 года.

Сроки реализации:

2 класс, второй год обучения, 2019-2020, 2020-2021, 2021-2022, 2022-2023 годы обучения;

3 класс, третий год обучения, 2019-2020, 2020-2021, 2021-2022 годы обучения;

4 класс, четвертый год обучения, 2019-2020, 2020-2021годы обучения;

Режим занятий: занятия организуются 1 раз в неделю по 40 минут, всего 34 часа в год

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах

Краткое содержание: предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики – художественная и ритмическая. В основе программы лежат классические методы обучения детей. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

Ожидаемый результат:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).
4. Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.
5. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, выразительности и творческой активности.
6. Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.
7. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.
9. Воспитание творческих, компетентных и успешных граждан, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.