

## АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Эстетическая гимнастика — новое направление гимнастики, имеющей целью укрепление здоровья и физического развития обучающихся, один из немногих видов спорта, в котором удачно сочетаются музыка, спорт и искусство.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Цель программы** Раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение эстетической гимнастикой.

### Задачи программы:

Обучающие:

- Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- Формировать основные двигательные навыки необходимые для жизнедеятельности;
- Формировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для занятий эстетической гимнастикой, также акробатикой;

Воспитательные:

- Воспитывать навыки здорового образа жизни посредством физической культуры;
- Приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

Развивающие:

- Развивать физические качества (гибкость, сила, ловкость и координация, быстрота и равновесие);
- Развивать эстетические качества музыкальности, чувства ритма, выразительности и артистизма.

**Сроки реализации:** 2 года.

**Возраст** детей – 5-7 лет.

**Количество обучающихся** в группе: от 15 до 25 человек.

**Режим работы:** 3,5 часа в неделю. Время 1 занятия (академического часа) – до 45 минут, время перерывов между занятиями от 5 до 10 минут. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю.

**Количество часов:** объём часов в год – 126 часов.

Формы обучения:

Основной формой организации образовательного процесса является – групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- оздоровительные;
- физкультурные.

**Формы организации деятельности:** Используется фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности дошкольников.

**Критерии и способы определения результативности.**

В процессе обучения предусматриваются: текущая и итоговая аттестация. Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления и устранения ошибок, и получения качественного результата освоения программного материала (анализ, беседа, наблюдение, контрольное задание).

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче тестов по ОФП проводимых в начале и конце обучения. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП.