

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности разработана для детей и подростков. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение знаниями, умениями и навыками в области художественной гимнастики. Программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, научить девочек управлять своими движениями. Общеразвивающая программа по художественной гимнастике дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения тренировочного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития, укрепление здоровья воспитанников с помощью упражнений художественной гимнастики.

Художественная гимнастика является одним из видов спорта, близким к искусству танца и способствующим эстетическому воспитанию девочек, девушек, женщин.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся.

Цель художественной гимнастики – гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Художественная гимнастика – одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по художественной гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по художественной гимнастике формирует, также, общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные.

В процессе занятий по художественной гимнастике изучаются комбинации упражнений с обручем, лентой и скакалкой, мячом, танцевальные движения. Выполняя упражнения под музыку, учащиеся развивают слух и чувство ритма, совершенствуя себя в физическом и эстетическом отношении.

Программа создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

Цели и задачи.

Цели:

1. Содействовать укреплению здоровья обучающихся с помощью упражнений художественной гимнастики.
2. Содействовать эстетическому развитию детей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о художественной гимнастике.
2. Обучить комплексам физических упражнений с предметами и без них.
3. Научить обучающихся самостоятельно сочинять и ставить гимнастические упражнения, подбирать музыкальное сопровождение.

Программа рассчитана на 3 года обучения, по 46 недель в год.