

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
от «18» августа 2019г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДДК «Ровесник»
г. Челябинска

[Signature] /Дергунова Н.С./
«18» августа 2019г.

пр. № 147

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы художественной гимнастики»**

Возраст обучающихся: 5 – 13 лет

Срок реализации: 7 лет

Автор-составитель:
Ожогина Кристина Алексеевна,
педагог дополнительного
образования

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Основы художественной гимнастики»

Автор программы: Ожогина Кристина Алексеевна, педагог дополнительного образования

Возрастной диапазон обучающихся: 5 – 13 лет

Продолжительность реализации программы: 7 лет

Аннотация к программе:

На I этапе обучающимся предлагаются нагрузки небольшого объема и малой интенсивности, которые носят дробный характер с частыми чередованиями упражнений и отдыха. Большое место отводится общей физической подготовке, играм, эстафетам. Особенность II и III этапа заключается в том, что на 1-ое место выходит хореографическая и техническая подготовка гимнастики. Уже на II этапе дети приучаются сознательно управлять движениями своего тела. Но только на III этапе, овладев основным механизмом каждого движения и затем, соединяя различные движения, учащиеся продолжают совершенствовать навык двигательного действия до тех пор, пока не будет достигнута согласованность всех компонентов и движение не будет достаточно точным, свободным и красивым.

Разделы программы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, основы техники упражнений без предмета, основы техники упражнений с предметом, хореографическая подготовка, творческая деятельность.

Адрес реализации программы:

Образовательная площадка ДДК «Ровесник»

г. Челябинск, ул. Комарова, тел. 772-93-88

Объединение художественной гимнастики «Грация»