

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Пластика-гимнастика»

Направленность – социально-гуманитарная.

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Продолжительность реализации программы: программа рассчитана на 2 года обучения по 144 часа каждый. Структура учебного плана каждого года строится по модульно-блочной схеме (2 модуля, каждый из которых состоит из двух тематических блоков), где каждый образовательный модуль, а также тематический блок является автономным и законченным по программному содержанию. То есть, по окончании первого блока (108 часов) 1 модуля ребенок может продолжить осваивать следующий краткосрочный усложнённый блок (36 часов), являющийся логическим продолжением предыдущего. Но, при потере мотивации (тяжелые нагрузки и т.п.) прервать обучение на данном этапе и продолжить программное освоение на будущий учебный год. Общее количество часов - 288 часов.

Цель программы: развитие природных физических данных обучающихся, формирование у них основных двигательных качеств и навыков, необходимых для занятий хореографическим искусством.

Описание программы: программа направлена на раскрытие физических и творческих способностей ребенка, формирование здорового образа жизни детей посредством развития силы и гибкости опорно-двигательного аппарата; развития координации движений. Гимнастические и партерные упражнения дозированы, дифференцированы и вариативны, подбираются для каждого ребёнка и даются для освоения с учётом выносливости, природной пластики и физических способностей. Программа предусматривает комплексное обучение, где обучающиеся знакомятся и осваивают основы следующих предметных областей: партерная гимнастика, ОФП и акробатика, основные элементы гимнастического танца и постановочная работа.

Ожидаемые результаты:

- исправление сутулости и коррекция осанки, исполнение всех видов изученных движений, развитие и укрепление разных групп мышц, увеличение подвижности суставов
- формирование устойчивого интереса к гимнастике, к занятиям партерного цикла; развитие творческого мышления;
- овладение практическими умениями и навыками в различных видах гимнастики;
- степень продвижения обучающегося, успешность личностных достижений.