

Кружок Гимнастики и акробатики для учащихся начальной школы

Информация о курсе

Адрес:	Ярославская 12а
ФИО преподавателя:	Дуничева Валерия Павловна
Направленность:	Физкультурно-спортивная
Стоимость:	Бесплатно
Часов в неделю:	2 часа
Возраст:	1-4 класс
Основная форма занятий:	Групповая
Доступность программы:	Без ограничений

Педагог: Дуничева Валерия Павловна. (опыт работы в сфере акробатики и цирковых жанров 10 лет, педагог цирковой студии “Маугли”, которая ежегодно является лауреатом всероссийских и международных конкурсов циркового искусства)

Задачи программы:

- Развитие основных физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты реакции, выносливости, координации.
- Овладение базовыми элементами гимнастических и акробатических упражнений
- Овладение техникой владения гимнастических предметов.
- Привитие навыков танцевальности и выразительности движений.
- Самовоспитание навыков дисциплинированности, трудолюбия и организованности.
- Формирование базовой акробатической подготовки, выявление склонностей и способностей учащихся.
- Укрепление здоровья и формирование правильной осанки.



Формой организации занятий по данной программе являются уроки, которые состоят:

из разминки (7 – 10 мин) дети выполняют упражнения в ходьбе и беге; шаги, прыжки, упоры, седы, перекаты; подводящие упражнения для выполнения гимнастических и

акробатических упражнений; комбинации простейших гимнастических и акробатических упражнений под музыку;

из основной части, посвященной общей и специальной подготовке (10 – 25 мин, в зависимости от возраста), упражнения для развития гибкости, координации, быстроты. Гимнастика с основами акробатики. Выполнение гимнастических, акробатических, танцевальных движений с предметами и без в сочетании с музыкой или установленным ритмом. Партерные и групповые упражнения.

из заключительной части (7-10 мин)– Музыкально-сценические комбинации, музыкально-танцевальные игры, спортивные эстафеты. Игровые задания с использованием гимнастических упражнений, гимнастических предметов; элементов хореографии; упражнений для развития внимания, основных физических качеств, музыкального слуха, воображения.

