

## Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по гимнастике

<p>Наименование программы, краткая характеристика</p>	<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гимнастике разработана для оздоровления и физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки. За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.</p> <p>На освоение курса отводится 34 часа, 1 час в неделю.</p> <p>Данная программа по направленности – физкультурно-оздоровительная.</p>
<p>Составители программы</p>	<p>ШМО учителей естественнонаучного цикла МБОУ «Сидоровская школа»</p>
<p>Цель и задачи программы</p>	<p><b>Цель:</b> обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;</li> <li>- обучение приемам правильного дыхания;</li> <li>- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;</li> <li>- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;</li> <li>- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;</li> <li>- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;</li> <li>- развитие темпово-ритмической памяти учащихся;</li> <li>- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;</li> <li>- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.</li> </ul>
<p>Тематическое планирование</p>	<p>Программа состоит из двух основных модулей:</p> <p>Модуль 1 «Теоретическая подготовка».</p> <p>Общефизическая и техническая подготовка.</p> <p>Модуль 2 «Практическая подготовка».</p>