



Паспорт программы

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика»
Целевая группа	обучающиеся 12-15 лет (6-8 классы)
Цель программы	На основе обучения технике гимнастики и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.
Направленность	Физкультурно-спортивная
Срок реализации	1 лет
Уровень сложности	1 год – стартовый
Краткое содержание программы	<p>Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями. Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому обучающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций. основополагающие принципы: доступности, наглядности, прочности, систематичность и последовательность, целостный и расчлененный. Новизна программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах</p>