

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
секции «Спецгимнастика»

Статус программы: программа секции «Спецгимнастика» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт <http://минобрнауки.рф/documents/336>.

3. Приказ Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями и дополнениями от 23 июня 2015 г.

4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

5. Базисный учебный план МБОУДО ЦДТ «Аэлита».

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 986 от 4.10.2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разделы программы:

- Вводное занятие.
- Упражнения для разминки.
- Вращения.
- Партерная гимнастика.
- Положение и движение ног и рук.
- Силовые упражнения.
- Подготовка к итоговому занятию.
- Итоговое контрольное занятие.

Цель программы: обучение детей специальным упражнениям, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки.

Задачи:

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Пропаганда физической культуры и спорта.

Форма занятий: учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности детей.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Краткое содержание: программа по спецгимнастике предусматривает технику выполнения и последовательность обучения специальных упражнений. Она направлена на развитие физических способностей детей. Гимнастика - это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Ожидаемые результаты:

К концу реализации программы по спецгимнастике дети должны:

- уметь правильно выполнять упражнения;
- запоминать последовательность упражнений;
- уметь владеть своим телом;
- уметь легко выполнять упражнения;
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.