

## **Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная гимнастика»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Рабочая программа по дополнительной развивающей услуге «Спортивная гимнастика» разработана на основе программы Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Старт» для детей от 4 до 7 лет. Срок реализации программы – 3 года.

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств: ловкости, гибкости, силы, выносливости. Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

**Цель:** Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

### **Задачи:**

- Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;
- Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.
- Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
- Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
- Пропагандировать физическую культуру и спорт.

### **Принципы организации дополнительной развивающей услуги**

1. Актуальность.
2. Реалистичность.
3. Систематичность.
4. Активность.

5. Интеграция.
6. Воспитывающий характер обучения.
7. Построение программного материала от простого к сложному.
8. Доступность материала.
9. Повторность материала.
10. Совместная деятельность.
11. Контролируемость.