

## Аннотация к рабочей программе «Гимнастика», 5 класс

Рабочая программа учебного курса «Гимнастика» для 5 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;

Приказа Министерства Просвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

Данная программа составлена на основе Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 класс, доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук: А. А. Зданевича.

Примерной программы воспитания.

Санитарно-эпидемиологических требований СП 2.4.3648-20 и гигиенических нормативов и требований СанПиН 1.2.3685-21;

Гимнастика была известна еще в глубокой древности. Термин «гимнастика» появился примерно в 5 веке до нашей эры в древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, волевых и оздоровительных целей.

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Различают основные виды гимнастики, включая гигиеническую и атлетическую, прикладные виды гимнастики в том числе производственную, спортивную, художественную гимнастику, спортивную акробатику.

Одним из основных средств гимнастики является акробатические упражнения. Акробатические упражнения — это преимущественно вращательные движения вокруг различных осей (кувырки, перекаты, перевороты, сальто и др.), а так же упражнения в равновесии, которые выполняются в необычных условиях опоры (индивидуальные, парные или групповые). Применяются на занятиях для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, для тренировки вестибулярного аппарата.

**Основной целью** программы является содействие всестороннему развитию личности ребенка, развитие и совершенствование движений ребенка, обогащение двигательным опытом, приобретение новых навыков и умений средствами гимнастики.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **задач**:

## **1.Охрана и укрепление здоровья**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата
- формировать правильную осанку
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем организма

## **2.Совершенствование психомоторных способностей детей**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности

## **3.Развитие творческих способностей занимающихся**

- развивать мышление, воображение, расширять кругозор
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества
- создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений, умения действовать в коллективе сверстников
- воспитание потребности в здоровом образе жизни

Образовательная программа направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, учебный материал них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.