

Муниципальное учреждение дополнительного образования
МУДО «Дом детского творчества» муниципального образования
Милославский муниципальный район Рязанской области.

Рассмотрено и принято на
педагогическом совете
Протокол № 1 от
«30» августа 2019г



Утверждаю
Директор МУДО
«Дом детского творчества»
Кулешова М.П.
Приказ № 19 от 30.08.2019г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами спортивной гимнастики»**

Составитель:
Рамизов Р.К.
педагог дополнительного
образования.

2019
с. Кочуры

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности, т.к. обеспечивает, в первую очередь, повышение двигательной активности детей, вовлечение их в систематические занятия спортом.

Данная программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений.

Актуальность

Актуальность программы базируется на анализе запросов родителей учащихся в связи с тем, что гимнастика сегодня играет важную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что полученные знания при реализации программы помогут детям концентрировать внимание, правильно дозировать и применять те или иные общеразвивающие упражнения и элементы спортивной гимнастики для формирования правильной осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Новизна программы и (или) отличительные особенности

По средствам изучения общеразвивающих упражнений, основ техники гимнастических элементов у детей формируется правильное представление о влиянии физических упражнений на развитие определенных групп мышц, опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, учебный материал ориентирован на получение знаний о строении организма и влиянии физических упражнений на развитие и укрепление организма.

Адресат программы

Программа адресована детям 11-16 лет. Занятия проводятся в смешанных группах постоянного состава. Численность группы – 15 - 20 человек. В учебные группы могут записаться все желающие соответствующего возраста и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивной гимнастикой.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Предлагаемая программа - краткосрочная, ознакомительного уровня, реализуется в течение 1 года обучения – 36 часов.

Форма обучения очная. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме занятия с четко выдержанными частями: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 7-10 минут и решает следующие задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма занимающихся к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы и вегетативных функций, восстановление индивидуально возможной подвижности в суставах, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Средства, используемые в подготовительной части занятия: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Основная часть по продолжительности занимает 30-35 минут и решает задачи:

- Формирование двигательных навыков.
- Развитие физических качеств детей.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.

Средства, используемые в основной части занятия:

а) физические упражнения направленные:

- на формирование осанки (благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы);
- на развитие органов дыхания (укрепляют диафрагму - основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса);
- на отдельные части тела (для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног);
- на развитие отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости);
- на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени);

б) эстафеты и подвижные игры;

в) изучение и совершенствование основ техники гимнастических элементов.

Заключительная часть по продолжительности занимает 3-5 минут и решает задачи:

- создание условий для постепенного перехода от возбужденного состояния, вызванного интенсивной двигательной деятельностью, к спокойному состоянию организма;
- подведение итогов занятия, задания на дом.

Средства, используемые в заключительной части занятия:

- спокойная ходьба, фигурная маршировка, упражнения на внимание и малоподвижные игры.

1.1. Цели и задачи программы

Цель программы:

- формирование у детей установки на здоровый образ жизни, на укрепление здоровья, овладение техникой выполнения простейших гимнастических упражнений.

Задачи программы:

- **образовательные (предметные)**
- приобретать определенные знания о роли физических упражнений; строении организма; способах укрепления собственного здоровья; важности гигиенической культуры,
 - Формировать двигательные умения и навыки;
 - Обучать первичным навыкам техники гимнастических элементов; техническим действиям на спортивных снарядах
- **личностные**
- развивать мотивацию к систематическим занятиям спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности
- **метапредметные**
- формирование культуры общения и поведения в спортивной организации, навыков здорового образа жизни;

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- Сформированная потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, мотивация достижений;

Предметные результаты

- Знание специальной терминологии и основ специальных знаний в области спортивной гимнастики, о направлении, амплитуде, скорости, темпе и ритме движений; умение освоить все основные элементы движений головой, туловищем, руками и ногами, естественных упражнений для выполнения фиксированного выдоха
- Сформированность широкого круга двигательных умений и навыков в соответствии с возрастными особенностями и личностными возможностями учащихся; правильной осанки, умения правильно дышать; умение проявлять быстроту в простых и сложных двигательных реакциях); умение различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, умение достаточно длительного удержания определенных поз; смешанные висы и упоры, умение проявлять кратковременные скоростно-силовые напряжения, выполнять упражнения с использованием отягощения собственным весом, умений технически правильно выполнять элементарные гимнастические упражнения.

Метапредметные результаты

- Сформированное с учетом возрастных особенностей умения преодолевать физические трудности, переносить невзгоды климатических и атмосферных условий, проявлять волевые качества, прежде всего. целеустремленность, выдержка, настойчивость, терпение; сосредотачивать внимание на более длительное время.

Формы организации деятельности учащихся

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

- *коллективная*: организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировка),

Формы проведения занятий: беседы, практические занятия, обучающие игры, просмотр учебных видеофильмов.

- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;

- *индивидуальная*: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;

2.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов	всего	теоретические	практические	Формы аттестации/ контроля
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	4	3	1	Анкетирование Устный опрос.
2.	ОФП и СФП	12		12	Выполнение контрольных нормативов
3	Кроссовая подготовка	4		4	
4	Техническая подготовка	10		10	Соревновательная деятельность
5	Спортивные игры	6		6	Текущий
	Итого:	36	3		

2. Содержание программы

В процессе обучения учащиеся знакомятся со строением организма и влиянием занятий физической культуры на укрепление здоровья, приобретают

навыки выполнения простейших элементов спортивной гимнастики. Теоретическая часть программы дается в форме беседы.

2.2. Содержание учебного плана

1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

(4 ЧАСА)

Гигиена и закаливание:Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Простейшие сведения о строении и функциях организма: Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения спортивных результатов.

Техника безопасности на занятиях по спортивной гимнастикой: Профилактика травматизма на занятиях спортивной гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в спортивной гимнастике. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной гимнастике, их профилактика. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении и др.

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6ЧАСОВ)

Строевые упражнения. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», повороты на месте и расчет. Построения и перестроения; в шеренгу, колонну, круг. Передвижения: остановки, повороты, передвижения по точкам, по кругу и границам зала. Размыкания и смыкания: в кругу и шеренге, на вытянутые руки в стороны; в колонне – на вытянутые руки вперед.

Виды ходьбы: обычным, строевым шагом; на носках; на пятках; на внешнем своде стопы; на внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок и обратно; приставными и скрестными шагами; в приседе; полуприседе; высоко поднимая колено согнутой ноги; выпадами.

Виды бега: обычный; на носках; с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени назад; челночный бег; в быстром и медленном темпе; в колонне и по кругу; со сменой направления; в чередовании с ходьбой.

Виды прыжков: подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперед, другая - назад; ноги скрестно - ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом. Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; руки в стороны, на пояс, к плечам. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на 4 - 6 метров. Прыжки вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом. Прыжки через ориентиры. Расстояния между ориентирами 50 60 см. Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой предмет. Прыжок в длину с места (60 -100 см). Прыжок в глубину с высоты 30 - 40 см в обозначенное место. Прыжки с высоты. Прыжок на горку матов (высота 40 см) с нескольких

шагов толчком одной ноги. Прыжки через скакалку (на одной, двух ногах) на месте и с продвижением. Прыжки в длину с разбега (120 - 190 см).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ) -

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук и плечевого пояса; сгибание и разгибание рук; повороты рук; круговые движения руками (поочередные, одновременные и последовательные); взмахи и рывковые движения; упражнения в статических положениях; упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы налево, направо; круговые движения головой.

Упражнения для ног и тазового пояса: поднимание на носки; ходьба на носках; подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед; приседание на двух и одной ногах; ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе; поднимание и опускание ног; сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа); выпады и пружинящие движения в выпаде; повороты ноги наружу и во внутрь; взмахи ногами вперед, назад, в стороны; упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги); упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (стоя, седов, положений лежа); повороты туловища направо и налево; круговые движения туловища с различными положениями рук; прогибание тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища; сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях; статические положения; упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь).

Упражнения для всего тела: движения руками с одноименным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад); поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и с приседанием; круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туловища справа сгибать левую ногу и наоборот); в упоре лежа сгибание и разгибание рук с одноименным подниманием и опусканием ноги; волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами); мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног до виса углом; упражнения на расслаблении мышц всего тела (лежа расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 ЧАСОВ)

Упражнения для развития двигательных качеств для развития гибкости: наклон вперед сидя ноги врозь; наклон коснуться грудью пола и удерживать эту позу 2 - 3 секунды; наклон сидя на полу ноги вместе, наклон вперед с помощью товарища; наклон стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом и грудью - ног; встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку и притягивать себя, наклоняясь

(ноги не сгибать); наклон стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги (то же с другой ноги).

Мост: стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола; сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч; прогибаясь встать; стоя спиной к стенке, наклониться назад и, опираясь руками о стенку, выполнить мост; лежа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой; мост с помощью; мост из положения лежа.

Шпагаты: поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад, стоя у гимнастической стенки (правой и левой ногой); махи ногой вперед, в сторону, назад, стоя у гимнастической стенке (правой и левой ногой); упор лежа ноги врозь носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь, держась руками за рейку, стремиться опуститься возможно ниже; полушпагат (на правую, на левую ногу); шпагат (прямой, на правую, на левую ногу).

Для развития быстроты и ловкости: прыжок в длину с места; прыжки со скакалкой; опираясь о стенку руками, 3-4 маленьких прыжка и один высокий, повторить 3-4 раза подряд; 2 - 3 небольших прыжка и один высокий со взмахом руками вверх, повторить 3-4 раза подряд; прыжки с места вверх через веревочку или на горку матов (высота 35-40 см); прыжки в длину с места (кто дальше), а также на заданную длину по ориентиру.

Бег с высокого старта: бег на месте, опираясь руками о стенку; бег с ускорением (по сигналам) на 10 метров; челночный бег (10 метров); игра с бегом типа эстафет.

Лазание по канату; лазание по наклонной гимнастической скамейке (одноименным и разноименным способом); лазание по гимнастической стенке (одноименным и разноименным способом); вис на согнутых руках (держат 5-6 секунд); поднимание согнутых ног на гимнастической стенке (5-6 раз); из виса на согнутых руках на гимнастической стенке, медленно разгибая руки перейти в вис (за 6 – 8 секунд), повторить 2-3 раза; из виса сидя ноги врозь на канате перейти в вис лежа и поочередным перехватом рук принять вис стоя. Повторить 2-3 раза; сидя на гимнастической скамейке, захватить ногами гимнастическую палку, имитируя захват каната; сидя на стуле, взяться за висящий канат руками над головой, захватить его ногами и попытаться, сжимая канат ногами, выпрямиться, сгибая руки, зафиксировать это положение; то же, но разгибая ноги и одновременно сгибая руки, выполнить вис на согнутых руках; из виса стоя на согнутых руках захватить канат ногами и, разгибая ноги, перехватиться руками выше, лазание по канату на высоту 1,5-2 метра.

Для развития силы и быстроты

Сгибание и выпрямление рук в висе: вис на согнутых руках (держат 5 секунд); в висе лежа на канате сгибание и разгибание рук 3-4 раза; из виса стоя толчком двумя ногами перейти в вис на согнутой руке и медленное выпрямление рук (3 раза); подтягивание в висе (3-4 раза с помощью и без помощи); упор лежа

(удержание 10 секунд); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке); то же в упоре лежа на полу.

Поднимание прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90 градусов: лежа на спине, поднимать прямые ноги (в быстром и медленном темпе); то же сидя; сидя на скамейке (ноги закреплены) наклон назад и выпрямление; удержание угла в висе; поднимание согнутых ног вперед в висе на гимнастической стенке; то же с прямыми ногами (до 90 градусов).

3. Кроссовая подготовка (4 часа)

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Кроссовая подготовка

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(10 часов)

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине).

Последовательность обучения:

- из основной стойки руки вверх, присесть и принять положение в группировке
 - в седее, обращая внимание на умение округлять спину;
 - из положения упора сидя сзади согнуть ноги и сгруппироваться;
 - лежа на спине руки вверх, согнуть ноги и сгруппироваться;
 - из положения лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку
- сидя.

Перекаты (вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе).

Последовательность обучения:

- из положения группировки сидя перекат назад - вперед на спине;
- из положения группировки сидя перекат назад и перекатом вперед повернуться в исходное положение;
- из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке;
- из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед в исходноеположение;
- перекаты вперед и назад прогнувшись в положение лежа на животе;
- из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке;
- из упора присев перекат в сторону и возвратиться в исходное положение (вправо, влево);
- перекаты вперед и назад прогнувшись с различным положением рук.

Кувырок вперед

Последовательность обучения:

- группировка из различных исходных положений;
- из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке;
- из упора присев кувырок вперед в сед в группировке;
- из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед упор присев;
- из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Перекааты назад в группировке.

Последовательность обучения:

- из положения лежа на спине согнуть ноги в коленях и поставить согнутые в локтях руки на пол кистями около головы;
- из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опоры руками за головой и перекаат вперед.

Кувырок назад в группировке

Последовательность обучения:

- кувырок вперед;
- из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой;
- из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Стойка на лопатках

Последовательность обучения:

- из упора сидя сзади перекаатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнувши ноги;
- из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги – разогнувши ноги стойка на лопатках держать;
- из упора сидя сзади перекаатом назад стойка на лопатках;
- из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках.

Упражнения в равновесии

Последовательность обучения:

- ходьба или бег между двумя начерченными линиями (расстояние между линиями 20 см);
- ходьба с переступанием через веревку, поднятую от пола на 15 - 20 см;
- ходьба по полоске;
- ходьба приставным шагом;
- ходьба по наклонной плоскости;
- ходьба по гимнастическому бревну с различными положениями рук;
- ходьба по бревну с одновременным движением рук;
- стоять на одной ноге - «ласточка».

БРУСЬЯ (НИЗКАЯ ПЕРЕКЛАДИНА)

Хваты и перехваты: хват сверху, снизу, обратный.

Висы: Технически правильный вис (хватом снизу, сверху); вис согнувшись; вис согнувшись, ноги врозь вне (хватом снизу, сверху).

Технические требования: закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии».

В виси хватом снизу – свободные и надежные действия кистями.

Вис на согнутых руках, подтягивание

Технические требования: Контроль осанки и мышечного тонуса.

Упор: простые, смешанные

Технические требования: закрытая осанка, плечевой пояс опущен, руки прямые.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Прыжок в длину с места. Спрыгивание с гимнастической скамейки. Прыжки с коня (выс.100 см) в правильный доскок. Обучение разбегу и толчку ногами. Бег с заданной частотой шагов. Бег с ускорением. Прыжки на носках без поднимания рук и со взмахом рук. Прыжок с акцентированной постановкой ног для толчка. Прыжок с трех шагов на мостик и толчок от него с последующим вылетом и приземлением на стопку матов.

Контроль за техникой исполнения.

5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (6 часов)

В подготовительной части занятия применяются игры низкой интенсивности с элементами общеразвивающих упражнений, бега, ходьбы («Класс, смирно!»; «Совушка»; «Поезд»; «Фигуры»; «Товарищ командир»).

В основной части занятия используются подвижные игры средней или высокой интенсивности.

Игры средней интенсивности: «Метко в цель»; «Прыжки через движущуюся скакалку»; «Охотники и утки»; «Волк во рву»; «Выбей водящего»; «Прыжок за прыжком».

Эстафеты: передача мяча в колоннах над головой, передача мячей под ногами, кто дальше бросит.

Игры высокой интенсивности: «День и ночь», «Салки», «Белые медведи», «Гуси-лебеди».

Игра Волейбол для старше классиков

В заключительной части занятия используются игры малой интенсивности. Они способствуют плавному снижению нагрузки, концентрации внимания («Ночной часовой», «Поезд», «Запрещенные движения», «Выставка картин»).

III. Методическое обеспечение программы

Сознательность и активность учащихся могут быть достигнуты только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели.

Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность учащихся. Отсюда в данной программе перед педагогом ставится задача вооружить учащихся необходимыми знаниями в области физической культуры, теоретическими сведениями, основами техники гимнастических упражнений.

Сознательность и активность учащихся в значительной мере зависит от их заинтересованности, а чтобы заинтересовать, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приема и упражнения и их значения для гимнаста.

Для повышения сознательности и активности учащихся широко используются самостоятельные задания.

Принцип доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу учащихся. Доступными должны быть показ, объяснение. В противном случае учебный материал не будет усвоен.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения учащийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство гимнаста.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании, исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы.

IV. Дидактические материалы:

Строевые упражнения

Методы обучения: показ, объяснение, практическое выполнение (целостное и расчлененное выполнение). Для обучения и совершенствования строевых упражнений в каждом учебном занятии отводится 1 - 2 минуты. При выполнении строевых упражнений особое внимание уделять на формирование правильной осанки (фиксация основной позы «прямостояние»).

Ходьба

Методы обучения: показ, объяснение, практическое выполнение.

Требования при обучении ходьбы:

а) программные: формирование правильной осанки; учить детей правильно дышать (на 2-3 шага вдох, а на последующие 3 - 4 - выдох); отработать легкость походки и координацию движений.

б) педагогические: обращать внимание на положение туловища и головы во время движения (голова поднята, плечи расправлены, спина прямая); обращать внимание на положение рук при ходьбе (движения рук и ног разноименные); обращать внимание на постановку ноги с носка, стопы слегка развернуты наружу.

Бег- сложное по координации динамичное упражнение, вовлекающее в работу мышцы ног, туловища, плечевого пояса, рук. Бег оказывает значительное влияние на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма детей. Для обучения и совершенствование техники бега в каждом учебном занятии отводится 2-3 минуты.

Методы обучения: показ, объяснение, практическое выполнение.

Требования при обучении бега:

а) программные:

- учить детей бегать легко, естественно размахивая руками (координации движений);
- учить детей использовать все пространство площадки;
- учить детей бегать в определенном направлении (вперед, назад, с остановками по сигналу);
- воспитывать выносливость, ловкость, быстроту, внимание;
- учить детей правильно дышать,

б) педагогические:

- обращать внимание на осанку, естественную легкость, энергичное отталкивание, эластичную постановку стопы (ставятся параллельно, чтобы в отталкивании участвовали мышцы всех пальцев стопы);
- обращать внимание, чтобы дети не задерживали дыхание, дышали ритмично.

Дозирование физической нагрузки в беге осуществляется:

- изменением способа бега;
- изменением дистанции и количества ее отрезков;
- изменением уменьшением или увеличением интервала отдыха между пробегами;
- варьируя скорость.

Прыжки- Методы обучения: словесный, наглядный, практический (целостное и расчлененное выполнение).

Способы обучения: фронтальный, поточный, групповой и игровой.

Требования при обучении прыжкам:

а) программные: учить детей подпрыгивать в ровном, замедленном, ускоренном темпе; учить чередованию прыжков на одной и двух ногах; учить приземлению после выполнения прыжка; приземлению в определенное место (стимулировать сильные, точные и ритмичные движения); воспитывать активность, инициативу, самостоятельность, смелость, быстроту мышления, сообразительность.

б) педагогические: обращать внимание на то, чтобы дети подпрыгивали, сильнее отталкивались от земли и мягко приземлялись, эластично сгибая ноги; при прыжках в глубину обращать внимание на то, чтобы дети не спрыгивали с высоты более 35-40 сантиметров; при выполнении прыжков в длину и высоту не следует добиваться большой длины и высоты прыжка, а обращать внимание на технику выполнения прыжка; при приземлении обращать внимание на глубину приседа (в полуприседе, с носка на всю ступню).

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

Задачи, решаемые ОРУ в подготовительной, основной и заключительной части занятия:

✓ *в подготовительной части:* обеспечивают оптимальное возбуждение коры больших полушарий головного мозга, более ровный приток нервных импульсов, идущих из моторной зоны больших полушарий; происходит общая активизация деятельности внутренних органов.

✓ *в основной части:* обеспечивают воспитание физических качеств (силы, гибкости, силовой выносливости); формирование правильной осанки.

✓ *в заключительной части:* выполняются в целях активного отдыха и переключения детей на другой вид деятельности.

ОРУ имеют ряд особенностей: точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях, что обеспечивает избирательных характер воздействий на определенные группы мышц и системы организма.

Влияние ОРУ на организм ребенка:

➤ формирование осанки (укрепляют мышцы, способствующие правильному

положению позвоночника и стопы);

➤ развитие органов дыхания (укрепляют диафрагму, межреберные мышцы,

мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию, формируют навыки рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движений);

➤ укрепление сердечной мышцы (увеличивают ударный объем сердца,

улучшают ритмичность сокращений);

➤ развитие нервной системы (быстрота реакции, координация, осознанное владение движениями).

Методы обучения: наглядный, словесный, практический (целостное и расчлененное разучивание).

Способы обучения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

Требования при изучении ОРУ:

а) программные:

- учить детей четко принимать различные исходные положения;
- учить выполнять упражнения с различной амплитудой движений;
- учить правильно выполнять упражнения и некоторые элементы техники движения;

- учить точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела;

- учить двигаться в соответствии с заданным темпом;
- выдерживать ритм движения в музыкальном сопровождении и под счет;

- выполнять движения выразительно, в соответствии с характером музыки;

- учить оценивать движения свои и товарища, простые известные упражнения выполнять самостоятельно.

б) педагогические:

- обращать внимание на выполнение упражнений в обе стороны;
- обращать внимание на амплитуду, темп, четкость выполнения упражнений;

- обращать внимание на осанку, правильное дыхание (не задерживать выдох, добиваться его продолжительности).

Методические приемы варьирования степени физической нагрузки в подвижных играх снижение нагрузки: уменьшение продолжительности игр; уменьшение числа повторений одной и той же игры; уменьшение сложности сюжета игр; более частое включение пауз для отдыха и дыхательных упражнений; уменьшение темпа и амплитуды движений в игре; перевод возбужденных, утомившихся детей на менее активные роли в игре; более мягкий, негромкий тон ведущего, без командных интонаций, скорее повествовательный.

Повышение нагрузки: увеличение продолжительности игр; увеличение числа повторений каждой игры; увеличение сложности сюжета игры; более редкое включение пауз для отдыха и дыхательных упражнений; увеличение темпа и амплитуды движений в игре, предоставление возможности проявлять активность, инициативу большому числу участников игры; наряду с обычным допустим и командный тон ведущего.

V. Материально-техническое обеспечение программы

Необходимым условием для реализации предлагаемой программы является наличие квалифицированных специалистов и спортивного зала, имеющего спортивное оборудование: гимнастические маты, гимнастический ковер, перекладину (регулируемую по высоте), брусья параллельные и разновысокие, бревно напольное и стандартное, конь махов, кольца, гимнастический конь, кольца, мост, гимнастические стенки, канат, скакалки, мячи, обручи, хореографический станок, магнитофон.

Информационное обеспечение: видеофильмы, фотоматериалы по отдельным темам, доступ к интернет ресурсам.

VI. Система контроля и зачетные требования.

Основными критериями успешности освоения общеобразовательной программы являются:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.
3. Уровень освоения техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для определения уровня освоения программы

№	Упражнение	мальчики	девочки
---	------------	----------	---------

п/п		отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Челночный бег 3x10 метров (секунд); или бег на 60 метров (секунд)	9,2 9,9	10,0 10,8	10,3 11	9,5 10,3	10,4 11,2	10,6 11,4
2	Смешанное передвижение на 1500 м. (мин.сек.)	7:10	7:55	8:35	8:00	8:35	8:55
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (кол-во раз); или подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); отжимание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25 13 20	20 10 14	18 8 12	19 - 14	13 - 8	11 - 7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи –см.)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	230	210	200	185	170	160
6	Метание мяча весом 150 г (М)	34	28	25	22	18	14
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	50	40	30	40	30	20
8	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см., фиксация 5 сек.)	расстояние от стоп до пальцев в рук 30 см.	расстояние от стоп до пальцев в рук 35 см.	расстояние от стоп до пальцев в рук 40 см.	расстояние от стоп до пальцев в рук 30 см.	расстояние от стоп до пальцев в рук 35 см.	расстояние от стоп до пальцев в рук 40 см.
9	Техническое мастерство	Обязательная техническая			Обязательная техническая		

	программа	программа
--	-----------	-----------

VII. Список литературы:

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов наДону: Феникс,2002.
2. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2004.-112с. – (Методика)
3. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений .-М. , Терра-спорт, 2002
4. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины); Примерная программа. – М:Сов. Спорт,2005. – 420 с.
5. Менхин Ю. К. Физическая подготовка в гимнастике – М. : ФИС, 1989г.
6. Журнал «Гимнастика»-периодическое издание
7. Юный гимнаст. Под редакцией Шлемина А.М. М., «Физкультура и спорт» 1993 г.
8. Гимнастика. Под редакцией М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова, 2002 г.
9. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос, 2001. - 128 с.
- 10.Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.