

1.	Ф.И.О. педагога	Ерлина Оксана Юрьевна, Терентьева Лариса Карленовна.
2.	Название муниципалитета РО	Городской округ – город Рязань
3.	Название образовательной организации	МБУДО «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Юность» города Рязани.
4.	Тема	«ОФП с элементами спортивной гимнастики»
5.	Условия возникновения, становление практики	.В связи переходом на программы спортивной подготовки, которые вводят ограничения по возрасту для юных спортсменов, и большой заинтересованностью родителей в подготовке детей к систематическим занятиям спортом была разработана данная программа. Она является не только пропедевтикой для занятий спортивной гимнастикой, но и успешно готовит детей к занятиям любым видом спорта, всесторонне развивая их физические и волевые качества, формируя мотивацию на здоровый образ жизни.
6.	Актуальность и перспективность практики	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.
	Ведущая педагогическая идея	Педагогическая идея 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.
8.	Теоретическая база практики	В данной программе перед педагогом ставится задача вооружить учащихся необходимыми знаниями в области физической культуры, теоретическими сведениями, основами техники гимнастических упражнений. Для достижения этих целей используют следующие принципы: <i>Принцип наглядности.</i> Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения учащийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях. <i>Принцип прочности</i> 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. <i>Систематичность и последовательность</i> - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании.
9.	Новизна практики	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.
10.	Технология	<p>Программа физкультурно-спортивной направленности обеспечивает повышение двигательной активности детей, вовлечение их в систематические занятия спортом. Она направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений.</p> <p>Предлагаемая программа - краткосрочная, ознакомительного уровня, реализуется в течение 1 года обучения – 72 часа. Форма обучения очная.</p> <p>Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме занятия с четко выдержанными частями: подготовительной, основной и заключительной</p> <p>Цель программы: Формирование у детей установки на здоровый образ жизни, на укрепление здоровья, овладение техникой выполнения простейших гимнастических упражнений.</p> <p>Задачи:</p> <p><i>Образовательные (предметные):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение определенных знаний о роли физических упражнений; строении организма; способах укрепления собственного здоровья; важности гигиенической культуры; - формирование двигательных умений и навыков; - обучение первичным навыкам техники гимнастических элементов; техническим действиям на спортивных снарядах. <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие мотивации к систематическим занятиям спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности. <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование культуры общения и поведения в спортивной организации, навыков здорового образа жизни. <p><i>Формы организации деятельности учащихся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>фронтальная:</i> работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.); - <i>коллективная:</i> организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировка), <p><i>Формы проведения занятий:</i> беседы, практические занятия, обучающие игры, просмотр учебных видеофильмов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>групповая:</i> организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; - <i>индивидуальная:</i> организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.
11.	Результативность	<ul style="list-style-type: none"> - Сформированная потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, мотивация достижений. - Знание специальной терминологии и основ специальных знаний в области спортивной гимнастики, о направлении, амплитуде,

		<p>скорости, темпе и ритме движений; умение освоить все основные элементы движений головой, туловищем, руками и ногами, естественных упражнений для выполнения фиксированного выдоха;</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p>
12.	Адресная направленность	Программа адресована детям 5-6 лет. Занятия проводятся в смешанных группах постоянного или переменного состава.. В учебные группы могут записаться все желающие соответствующего возраста и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивной гимнастикой
13.	Приложения	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами спортивной гимнастики».