муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Юность» города Рязани

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ ДО «СДЮСШОР «Юность» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Попкова  Приказ № 33 от 28 мая 2018 года |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«ОФП с элементами спортивной гимнастики»**

Срок реализации – 1 год

Возраст – 5 - 6 лет

г. Рязань, 2018 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. Пояснительная записка.

* 1. Цели и задачи.
  2. Планируемые результаты освоения программы.

1. Содержание программы.
   1. Учебный план.
   2. Содержание учебного плана:
2. Теория и методика физической культуры и спорта.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Техническая подготовка.
6. Хореография.
7. Спортивные игры.
8. Методическое обеспечение программы.
9. Дидактические материалы.
10. Материально-техническое обеспечение программы.
11. Система контроля и зачетные требования.
12. Литература.
13. **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 элементом 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 5-6 лет. Занятия проводятся в смешанных группах постоянного или переменного состава. Численность группы – 15 - 30 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 – 72 часа.

Форма обучения очная. Режим занятий – 2 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)**
* 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
* **личностные**
* развитие мотивации 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. **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. 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.

**2.1. 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 | 40 |  | 40 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Техническая подготовка | 16 |  | 16 | Соревновательная деятельность |
| 4. | Хореографическая подготовка | 5 |  | 5 | Текущий |
| 5. | Спортивные игры | 7 |  | 7 | Текущий |
|  | Итого: | 72 | 3 | 69 |  |

* 1. **Содержание учебного плана**

1. **Теория и методика физической культуры и спорта**

***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 спортивной гимнастикой:*** Профилактика травматизма на занятиях спортивной гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в спортивной гимнастике. Общее 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**

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 перед 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 (стоек, седов, положений лежа); повороты туловища направо и налево; круговые движении 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 е 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).

1. **Специальная физическая подготовка**

*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 поля; 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.

Лазаниепо канату*;* лазание по наклонной гимнастической скамейке (одноименным и разноименным способом); лазание по гимнастической стенке (одноименным и разноименным способом); вис на согнутых руках (держать 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 1,5-2метра.

**Для развития силы и быстроты**

*Сгибание и выпрямление рук в висе*: вис на согнутых руках (держать 5 секунд);

в висе лежа на канате сгибание и разгибание рук 3-4 раза; из виса стоя толчком двумя ногами перейти в вис на согнутых рука 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).

1. **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**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 исходное положение;
* 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 перекат назад и перекатом вперед сед в группировке;
* из упора присев кувырок вперед в сед в группировке;
* из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев;
* из упора присев кувырок вперед в упор присев.

**Перекаты 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 перекат назад в группировке с последующей опоры руками за головой и перекат вперед.

**Кувырок назад в группировке**

Последовательность обучения:

* кувырок вперед;
* из упора присев перекат 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 перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги;
* из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – разогнув ноги стойка на лопатках держать;
* из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках;
  + из упора присев перекатом 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 висе 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.

1. **ХОРЕОГРАФИЯ**

Упражнения у опоры: позиции ног, наклоны вперед, назад, вниз, в стороны. Полу - пальцы, поднимание на полу-пальцах. Полу-приседы и глубокие приседания. Прыжки – малые и большие батманы. Упражнения на середине зала: позиции рук, танцевальные элементы.

1. **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

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».

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

1. **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.

1. **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); отрабатывать 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 полуприсед, 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).

**Подвижные игры**

Подвижная игра - сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил. Игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы; совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость; учит детей действовать в соответствии с правилами; осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации; познавать окружающий мир; активизирует память, представления; развивает мышление, воображение; пополняет словарный запас и обогащает речь детей; учит действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям, формирует честность, справедливость, дисциплинированность; учит дружить, сопереживать, помогать друг другу; развивает чувство ритма. Подвижные игры классифицируются: по сложности; двигательному содержанию; степени физической нагрузки; использованию снарядов; по преимущественному формированию физических качеств.

Важное условие для эффективности занятий - правильный подбор и распределение подвижных игр и эстафет с учетом их интенсивности, длительности.

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».

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

**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 возбудившихся, 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.

1. **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.

1. **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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | мальчики | | | девочки | | |
| отлично | хорошо | удовлетворительно | отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 1 | Челночный бег 3х10 метров (секунд);  или бег на 30 метров (секунд) | 9,2  6,0 | 10,0  6,7 | 10,3  6,9 | 9,5  6,2 | 10,4  6,8 | 10,6  7,1 |
| 2 | Смешанное передвижение на 1000 м. (мин.сек.) | 5:20 | 6:40 | 7:10 | 6:00 | 7:05 | 7:35 |
| 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) | 15  4  17 | 9  3  10 | 6  2  7 | 11  -  11 | 6  -  6 | 4  -  4 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.) | +7 | +3 | +1 | +9 | +5 | +3 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 140 | 120 | 110 | 135 | 115 | 105 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.  (кол-во попаданий) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (кол-во раз за 1 мин.) | 35 | 24 | 21 | 30 | 21 | 18 |
| 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 рук 30 см. | расстояние от стоп до пальцев рук 35 см. | расстояние от стоп до пальцев рук 40 см. | расстояние от стоп до пальцев рук 30 см. | расстояние от стоп до пальцев рук 35 см. | расстояние от стоп до пальцев рук 40 см. |
| 9 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | Обязательная техническая программа | | |

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