

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Юный гимнаст» относится к физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей младшего школьного возраста. В основу программы положены «Единая Всероссийская учебная программа» для школьных образовательных учреждений, предусматривающая расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, дополнительное и последовательное обучение движениям и двигательным действиям и программа дополнительного образования Васиной И. В.

Актуальность педагогическая целесообразность

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонично развитой личности. Физическое воспитание является важным звеном в образовании детей школьного возраста, а в настоящее время приобретает еще более актуальное значение в связи с переходом на раннее обучение в школе. Формы этой работы могут быть разнообразны. Одна из них — проведение занятий по общей физической подготовке, на которых осуществляется процесс обучения основным движениям, овладение определенным запасом двигательных умений и навыков, позволяющих школьнику быстрее и легче адаптироваться к учебной деятельности в начальной школе.

Педагогическая целесообразность.

Занятия обеспечивают изучение базовой техники движений по основным разделам (гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры), а так же элементов «Школы Мяча», формируют у детей потребность в ежедневной двигательной активности и интерес к самостоятельным занятиям.

Обучаясь четко, ритмично, в определенном темпе выполнять физические упражнения по показу, на основе словесного описания и под музыку школьник расширяет свой индивидуальный двигательный опыт.

Дифференцированное использование средств физической культуры на занятиях позволяет развивать физические качества, координацию движений, чувство равновесия и ориентировки в пространстве, обеспечивая тем самым психосоматическое развитие.

На занятиях ребенок закрепляет знания об окружающем мире, обогащает свой словарный запас, развивает память, мышление, воображение, способность к самоорганизации и взаимопомощи.

Цель и задачи

Цель - развитие физических качеств и интеллектуальных способностей личности, воспитание у ребёнка здорового образа жизни через полноценное использование средств общефизической подготовки.

Задачи

1. Сформировать правильную осанку, изгибов позвоночника, сводов стопы, укрепить суставно-связочный аппарат.
2. Развить координацию движений, мышечную память.
3. Развить пространственное мышление.
4. Обучить правильно выполнять физические упражнения.
5. Воспитать потребность в ежедневных физических упражнениях и их рациональном использовании, волевые качества, способность к самоорганизации и взаимопомощи.

Сроки реализации программы и возраст детей

Срок реализации программы 1 год (76 часа) для детей 6-12 лет, наполняемость группы - 15 человек. Добор в течение года возможен по результатам собеседования и физической подготовке.

Формы и режим занятий

Занятия групповые, проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (45 мин.-учебная нагрузка, 15мин.-гигиенический перерыв), возможны сдвоенные занятия.

Основные используемые формы занятий: теоретические, практические, соревновательная деятельность. На занятии работа проводится с группой и с мини-группами.

Методы и формы работы.

1. Метод словесного описания упражнений (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений (показ самим преподавателем изучаемых упражнений для создания полной картины движений).
3. Метод целостного разучивания упражнений (выполнение упражнений целиком. Используется, когда осваиваются относительно простые движения). Один из вариантов этого метода - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми;
4. Метод расчлененного разучивания (искусственное дробление изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение).
5. Метод изменения условий обучения (создание специальных условий выполнения упражнения).
6. Игровой метод.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Оцениванию подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении результат оценивается по схеме «сделал - не сделал», («получилось - не получилось»). Эффективность определяется и количественно - «сделал столько-то раз». При оценивании уровня физической подготовки установлен ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз).

По окончании обучения будут знать и уметь выполнять: правила поведения в зале во время занятий, правила личной гигиены, содержание в порядке спортивной формы, значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, физкультурно-спортивную терминологию; олимпийские виды спорта.

Уметь выполнять:

-строевые упражнения по заданию педагога;

-основные положения и движения рук, ног и туловища следующих групп: стойки, наклоны, приседания, упоры;

-выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье);

-выполнять неопорные прыжки (вскок на горку матов высотой 50 см., прыжок в длину с места не менее 120см.);

-выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений под счет четко и ритмично;

-выполнять простые висы на гимнастической стенке;

-перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 м., метать предметы правой и левой рукой на расстояние 8-10 м., метать предметы в движущуюся цель;

-на акробатике выполнять перекаты из упора присев в упор присев, перекаты боком в группировке, стойку на лопатках.

Будет воспитано:

- потребность в регулярном выполнении физических упражнений; здоровый образ жизни;

Будет развито:

- координация движений, мышечная память, пространственное мышление.

Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов реализации программы является проведение итогового физкультурного праздника. Сравнение в динамике «карты физической подготовки».

Условия реализации программы: материально-техническое обеспечение (ковер для выполнения упражнений, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, канаты, гимнастические снаряды и инвентарь-бревно, скамейки, поролоновые маты, мягкие модули, скакалки, кубики, кегли, кольцебросы, перекладины разновысокие, металлические дуги, щиты баскетбольные детские, набор для подвижных игр (комплектация согласно спецификации).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название разделов и тем	Количество часов
---	-------------------------	------------------

		теория	практика	всего
	Вводное занятие	2	1	3
1	Теоретические сведения	5	-	5
2	Элементы легкой атлетики	1	9	10
3	Гимнастические упражнения	5	29	34
4	Акробатические упражнения	2	18	20
	Итоговое занятие	2	2	4
	Итого	21	127	78

СОДЕРЖАНИЕ

Вводное занятие

Знакомство с детьми, с программой на год. История олимпийского движения. Здоровый образ жизни.

Практика. Игры на внимание, на знакомство, эстафеты (срез физической подготовленности).

1. Теоретическая подготовка

Правила поведения в гимнастическом зале, техника безопасности на физкультурных занятиях, гигиена и закаливание. Техника правильного дыхания. Технология тренировок.

2. Элементы лёгкой атлетики

Особенности выполнения элементов лёгкой атлетики (ходьба, бег, прыжки, метание).

Практика. Выполнение ходьбы, бега, метаний (см. Приложение 2).

3. Гимнастические упражнения

Гимнастические снаряды. Особенности выполнения гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. Равновесие статическое и динамическое. Танцевальные шаги и

их разновидность (шаг галопа, польки, мягкий, перекатный, высокий, приставной, переменный, переменный с притопом). Повороты, седы и полуприседы.

Практика. Выполнение упражнений по лазанию (по гимнастической скамейке, стенке, лестнице, канате). Выполнение простых (неопорных) прыжков: в высоту, длину, в глубину, прыжки в «окно». Выполнение упражнений в равновесии (статистическое и динамическое) на гимнастической скамейке, бревне, лестнице. Выполнение вышеперечисленных танцевальных шагов, поворотов и комбинаций. (см. Приложение 3).

4. Акробатические упражнения

Акробатические упражнения, особенности выполнения, подготовка к выполнению (подводящие упражнения).

Практика. Выполнение подводящих упражнений. Выполнение акробатических упражнений: группировки, перекаты, кувырки, «мост» из положения лёжа, стойки «берёзка», «полушпагат»,

2Мост из положения стоя, стойка на лопатках

3Стойка на руках, Выполнение соединений из разученных акробатических упражнений (см. Приложение 5).

Итоговое занятие

Подведение итогов, сравнение по «картам физической подготовки».

Практика. Спортивный праздник «Олимпиец».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Плакат «Олимпийские виды спорта»

Темы программы	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
Вводное занятие	Беседа, объяснение, рассказ,	Компьютерная

	просмотр презентации.	презентация. Фотографии. Буклеты.
Гимнастические упражнения	Объяснение педагога, показ. Прослушивание аудиозаписей и просмотр видеоматериалов.	Аудио записи, спортивный инвентарь.
Элементы лёгкой атлетики	Объяснение педагога, беседа, просмотр презентации.	Аудио записи, видеоматериалы, спортивный инвентарь.
Итоговое занятие	Беседа, просмотр презентации.	Компьютерная презентация.

ЛИТЕРАТУРА

1. Комплексная программа физического воспитания. Москва «Просвещение» 2005 год.
2. Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Москва «Владос» 2002 год.
3. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Москва, 2004 год
4. Ритмические упражнения (гимнастика, хореография и игры). Москва «Дрофа» 2004 год
5. Спортивные праздники круглый год. Москва – Ростов-на-Дону. 2005 год.
6. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе. Москва 2006 год
7. Журнал «Физическая культура в школе»

для детей.

1. Лях В.И. Мой друг - физкультура. Москва «Просвещение», 1999 год.
2. Путешествие в страну игр. СПб, 1997 год.
3. Спорт: игры, игроки и зрители. Москва, 1994 год.
4. Твой Олимпийский учебник. М., 2007 год

Приложение

Элементы лёгкой атлетики

Разновидности ходьбы - ходьба на носках и пятках с разными положениями рук, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе, гимнастическим шагом, в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой и в рассыпную, ходьба в сочетании с другими видами движений.

Разновидности бега - бег обычный, высоко поднимая колено, сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом, бег из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий, бег с мячом и скакалкой, по бревну, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, непрерывный бег в течение 2-3 мин., челночный бег 3-5 раз по 10 м., бег на скорость: 30 м. примерно за 7,0-6,0 сек.

Разновидности метаний - метание на дальность до 12 м. правой и левой рукой, метание в цель из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м., метание в движущуюся цель.

Приложение 3

Гимнастические упражнения.

Гимнастические упражнения, разучиваемые в данной программе представлены четырьмя основными группами: упражнения прикладной гимнастики, неопорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения художественной гимнастики.

I. К упражнениям первой группы относятся **движения-ползание, лазанье, перелезание**. Выполняемые движения связаны с большой нагрузкой (в основном на мышцы рук и плечевого пояса) и способствуют развитию координации движений и физических качеств.

Упражнения в лазанье выполняются на гимнастической скамейке, стенке, лестнице и канате:

- лазанье в смешанном висячем и упоре (по гимнастической скамейке на коленях и в упоре присев на горизонтальной скамейке с акцентом на правильный хват руками за край скамейки, левая рука и правая нога, переставление рук и ног, по мере освоения техники передвижения условия усложняются путем изменения угла наклона скамейки, направления движения, опускание вниз головой, подъем с продвижением назад);
- лазанье на гимнастической стенке передвижения вверх вниз, в стороны по косым направлениям, с поочередным перехватом рук и переступанием ног, выполняемые одноименным и разноименным способами, с одновременным перехватом рук, прыжками, лазанье спиной к стене:

1. Передвижение в вертикальном направлении вверх и вниз.

2. Передвижение в горизонтальном направлении приставным шагом.

3. Лазанье на руках без помощи ног.

4. Лазанье спиной к стене.

5. Передвижения прыжками в различных направлениях.

- Лазанье по гимнастической лестнице (в вертикальном положении выполняются те же упражнения, что и на гимнастической стенке:

1. Лазанье сбоку лестницы (руки перебирают по перекладинам, ноги ставят на пятки).
2. Лазанье по спирали, передвигаясь, переходят с одной стороны лестницы на другую.
3. По наклонной и горизонтальной лестнице по верхней и нижней стороне.

Ползание выполняется на четвереньках по гимнастической скамейке и бревну; на животе и спине различными способами, подтягиваясь руками; пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку (высота 35-50см.) с использованием перекрестного и одноименного движения.

Прикладные упражнения являются основным средством разностороннего физического развития и способствуют овладению основными жизненно важными двигательными навыками.

II. Прыжки, используемые на занятии, служат для развития физических качеств. Упражнения этой группы представлены не опорными - простыми прыжками - прыжки в высоту, длину, в глубину, прыжки в «окно».

Прыжки в высоту выполняются с места и с разбега, через веревочку. Прыжки с места, согнув ноги из исходного положения стоя лицом или боком к препятствию.

Прыжок (вскок) на различные предметы (на мягкие модули, на горку матов).

Прыжок с разбега толчком одной с согнутыми ногами.

Прыжки с разбега с различными движениями рук, с поворотами направо и налево на 90.

Прыжки в длину с разбега и с места, толчком одной и двух ног.

Они могут усложняться движениями рук, через препятствия различной высоты.

Прыжки в глубину способствуют укреплению связок ног и устойчивому приземлению, выполняются с постепенным увеличением высоты спрыгивания.

Прыжки в «окно» выполняются способом согнув ноги в пространство, ограниченное сверху и снизу веревочками. Прыжки на двух ногах: на месте различными способами по 20-30 прыжков 3-4 раза подряд в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом; прыжки, продвигаясь вперед на 5-8 м.

Прыжки могут выполняться через предметы последовательно через каждый; на двух и одной ноге через линию вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением; прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота до 50 см.) и с высоты 50 см., прыжки в длину с места и с разбега, вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 30-40 см. выше поднятой руки ребенка тоже с разбега (не менее 50 см.); прыжки через короткую скакалку разными способами на двух ногах, с ноги на ногу, тоже через большой обруч, как через скакалку; прыжки на двух ногах (третья позиция) с продвижением вперед по

гимнастической скамейке и наклонной поверхности; прыжки через длинную скакалку по одному и парами.

III. Упражнения на гимнастических снарядах могут выполняться на перекладине, кольцах, на гимнастической стенке, на бревне и гимнастической скамейке.

А. Основные упражнения, разучиваемые на перекладине:

-висы прямым и обратным хватом;

- размахивание изгибами в вися;
- соскок махом назад из размахиваний в вися;
- соскок махом вперед из размахиваний в вися;
- упор на перекладине, размахивание в упоре на руках;
- из размахиваний в упоре соскок махом назад.

Б. Упражнения на кольцах:

-размахивание в вися;

- статические положения - вис на согнутых руках, вис с согнутыми в коленях ногами, вис углом;

-соскоки из вися;

В. Упражнения в равновесии выполняются **на гимнастической скамейке, бревне, лестнице.**

Упражнения на месте (статическое равновесие):

-стойки на двух ногах (на носках и пятках);

-на одной ноге в различных положениях (свободная нога вперед, назад, в сторону);

-повороты на одной и обеих ногах в высокой стойке, в приседе, махом;

-сед на коленях, упор присев;

-стоя на месте удержание предмета на раскрытой ладони, сесть и встать, балансируя предметом на ладони;

Упражнения в движении (динамическое равновесие):

-ходьба с различными движениями рук, головы и туловища;

-по наклонной скамейке и бревну приставным шагом;

- спиной вперед с высоким подниманием колен;

-ходьба спиной вперед;

-с закрытыми глазами;

- с подбрасыванием и отбиванием мяча от скамейки;
- ходьба с преодолением препятствий (с использованием скакалок, палок, набивных мячей);
- балансируя предметами на ладони, ходьба по качающейся скамейке;
- прыжки шагом и со сменой ног;
- вскок в упор присев толчком двух ног с предварительной опорой руками;
- соскоки: прогнувшись, согнув ноги вперед и назад, ноги врозь с конца и с середины скамейки, с поворотом на 90°.

IV. Упражнения художественной гимнастики служат средством воспитания пластичности и выразительности движений.

Основной программный материал раздела:

а) разновидности танцевальных шагов - мягкий шаг, перекатный

шаг, высокий шаг, приставной шаг, переменный шаг, переменный шаг с притопом, шаг галопа, шаг польки.

К концу учебного года обучающиеся должны уметь выполнять приставной шаг в сторону, вперед, с притопом и соединения шагов на 8 счетов, приставной шаг с полуприседом, шаг галопа в сочетании с переменным шагом и притопами, шаги польки, переменный русский шаг, припадания, комбинацию танцевальных шагов на 32 счета;

б) волнообразные движения руками одновременные и попеременные, последовательные волнообразные движения;

в) пружинные полуприседы и приседы, целостные пружинные движения;

г) волнообразные движения туловищем, волна туловищем в седе на пятках, расслабление туловища с наклоном вперед;

д) повороты переступанием на носках, повороты скрестным шагом, комбинации из танцевальных шагов и поворотов.

Приложение 5

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения развивают ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат и, что особенно важно, оказывают разностороннее воздействие на двигательный опыт. Программа предусматривает следующие акробатические упражнения.

1. Группировки: а) сидя; б) в приседе; в) лежа на спине.
2. Перекаты выполняются вперед, назад, в сторону; в группировке, согнувшись, прогнувшись:

- а) перекаты в группировке вперед-назад лежа на спине; из положения сидя, из упора присев;
 - б) из положения лежа на груди прогнувшись руки вверх перекат вправо кругом, то же в другую сторону;
 - в) из стойки на коленях в группировке перекаты вправо и влево;
 - г) из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, и наоборот: из стойки на лопатках в упор присев;
 - д) круговой перекат - из седа ноги врозь перехват руками снаружи под коленями, лечь на правый бок и, поднимая левую ногу, левой рукой перекатиться на спину, затем на другой бок и снова в сед ноги врозь, лицом в противоположном направлении;
 - е) перекат вперед прогнувшись - из стойки на коленях, руки вдоль туловища, прогибаясь перекат в стойку на груди, обратным движением прийти в упор лежа на бедрах;
3. Кувырки: а) вперед из упора присев в упор присев; б) назад через плечо из седа с прямыми ногами;
4. Мост из положения лежа на спине;
5. Стойки: а) на лопатках; б) на груди;
6. «Полушпагат» на полу;
7. Акробатические соединения из разученных акробатических упражнений.