КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРВЛЕННОСТИ «ЮНЫЙ ГИМНАСТ»

Направленность. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для тренеров-преподавателей СШ.

Актуальность. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика - это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Новизна. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техникигимнастики.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Отличительные особенности. Программа содержит теоретический, методический и практический материал по подготовке к занятиям гимнастическими видами спорта. В ней отражены ключевые компоненты физической, технической и хореографической подготовки.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 5 лет до 9 лет.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем программы – 80 часов.

Срок программы – 1 год.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут).

Особенности организации образовательного процесса. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать беседы, презентации, групповые учебно-тренировочные занятия, хореографическиеи открытые занятия.

Таблица 1

Число учащихся в платных спортивно-оздоровительных группах

Наименование этапа	Год обучения	Возраст зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	5 - 9 лет	10 человек	20 человек	2

Цель и задачи программы.

Цель - углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме.Задачи программы:

-обучение детей акробатическим упражнениям;

-совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у нихправильной осанки;

-воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных детей;

-обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;

-воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

-пропаганда физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на три этапа обучения:

- I этап – начальное обучение. Набор в группы детей 5-9 лет;
- II этап – формирование и закрепление основных двигательных умений и навыков;
- III этап – углубленное усвоение акробатических элементов.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы - максимум, независимо от возраста».

Содержание программы

Занятия по физической подготовке с детьми проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, при академическом часе равном 45 минутам. Структура занятия ничем не отличается от общепринятой: вводная часть (10 минут), основная (30 минут) и заключительная (5 минут). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, несложные игровые задания. Во второй части дети обучаются технике базовых элементов, акробатике, выполняют упражнения танцевального характера, упражнения с предметами, упражнения на развитие физических качеств, подвижные игры. В заключительной части проводятся упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Занятия необходимо проводить в хорошо проветриваемом зале. Одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений (майка, футболка, спортивные трусы, шорты или гимнастический купальник). Спортивный инвентарьдолжен соответствовать возрасту и росту занимающихся.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные.
- наглядные (показ, помощь);
- словесные (объяснение, описание, название упражнений);
- практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений).
2. Мотивационные (убеждение, поощрение).
3. Контрольно-коррекционные.

Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме учебно-тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью еѐ обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи еѐ меняются и становятся более целенаправленными.

Запись в секцию должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

Таблица 2

Примерный учебный план подготовки на год

Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
	Всего	В том числе		
		теория	практика	
1.Теоретическая подготовка	**2**	2	-	Опрос
2.Общая физическая подготовка	**23**	-	23	Наблюдение
3.Специальная физическая подготовка	**10**	-	10	Наблюдение
4.Акробатические упражнения	**18**	-	18	Наблюдение
5.Хореография	**10**	-	10	Наблюдение
6.Гимнастика	**15**	-	15	Наблюдение
7.Открытые занятия	**2**	-	2	
ИТОГО:	**80**	**2**	**78**	