

Министерство спорта Самарской области
Государственное автономное учреждение
«Спортивная школа Олимпийского резерва № 2»

Одобрено Тренерским советом
ГАУ «СШОР №2»
Протокол № 5 от 29.09 2017 г.

Утверждаю
Директор ГАУ «СШОР № 2»
М.Н. Фомин
приказ № 28/п от 29.09 2017 г.



Физкультурно-оздоровительная развивающая
ПРОГРАММА
С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
«ЮНЫЕ ГИМНАСТЫ»

Разработчики:
тренеры отделения спортивной гимнастики
ГАУ «СШОР № 2»

г. Сызрань, 2017 год

Содержание

Пояснительная записка	2
Особенности программы	2
Цели и задачи программы	3
Принципы построения программы	3
Принципы взаимодействия с детьми	4
Методическое обеспечение	5
Тематика разделов программы	6
Список используемой литературы	19

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Очень важно в дошкольном детстве сформировать у маленького ребенка интереса к своему здоровью, совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Особенности программы:

Программа предусматривает создание благоприятных условий для воспитания, развития физических качеств и двигательных навыков в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование представлений о здоровом образе жизни, о здоровье и средствах его укрепления.

Программа ориентирует на создание в учреждении обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены, осознанию у

детей ценностей здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, с элементарными правилами безопасного поведения.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, лёгкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам лазанья, движений с предметами.

На занятиях создаются условия для спортивного задора и успешного выступления на соревнованиях. Улучшаются физические качества детей, воспитывается в них стремление стать сильными, выносливыми, ловкими и быстрыми.

Таким образом,

- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- Использование малых форм народного фольклора.
- Реализуется в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Цель программы

Повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи программы

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.
- развитие необходимого уровня физической подготовленности

и состояния психики для занятий по выбранному виду спорта.

Принципы построения программы.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Методическое обеспечение программы:

• Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.

• Проводятся под руководством тренера.

Для выполнения поставленных оздоровительно- воспитательных задач спортивно – оздоровительной программы «Юные гимнасты!» предусмотрены следующие структурные единицы:

- Корректирующая гимнастика;
- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- занимательные разминки;
- различные виды массажа;
- дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные;
- Круговые тренировки;
- Игровые;
- Обучающие;

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ;
- Креативные – творческий подход
-

Срок реализации программы:

1 год (96 часов), количество занятий - 2 раза в неделю; время проведения – 60 минут; количество детей – 15-20 человек, возраст 4-6 лет.

Результативность спортивно–оздоровительной программы:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.
- Достижение необходимого уровня физической подготовленности и состояния психики для занятий выбранным видом спорта.

Содержание программы включает в себя пять разделов:

- I. Введение в программу по внебюджетной деятельности.**
- II. Общая физическая подготовка**
- III. Специальная физическая подготовка**
- IV. Психологическая подготовка**
- V. Оздоровление**
- VI. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений**

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические маты - 8 шт.
- скакалки - 15 шт.
- «стоялки» - 2 шт.
- гимнастический батут – 1 шт.
- канат – 1 шт.
- шведская стенка – 1 шт.

Результатом освоения программы «Юные гимнасты» будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, достижение требуемого уровня физической подготовки и состояния психики для занятий по выбранному виду спорта.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа «Юные гимнасты!» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах гимнастики, гимнастических снарядах;
- выявлять связь занятий спортивной гимнастикой с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, гимнастике.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях гимнастикой и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку самостоятельно;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий тренера и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, мини группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по спортивной гимнастике;
- зачётное проведение комплексов ОФП, СФП, разминки со спортсменами команды;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов разминки и ОФП;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнеса.

Во время выполнения комплексов и упражнений по спортивной гимнастике существуют запрещенные движения:

- быстрые круговые движения головой и излишние наклоны головы вперед и назад;
- упражнения (махи ногами) с излишним переразгибанием в суставах;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- резкие скручивания туловища;
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;

Учебно-тематический план программы «Юные гимнасты»

Календарно-тематическое планирование программы «Юные гимнасты» и их характеристика.

II. Общая физическая подготовка (40 часов)

- Элементы строевой подготовки
- Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)
- Общеразвивающие упражнения для рук
- Общеразвивающие упражнения для ног
- Общеразвивающие упражнения для шеи и спины

III. Специальная физическая подготовка (40 часов)

- Базовые элементы спортивной гимнастики
- Техника выполнения базовых элементов
- Закрепление базовых элементов. Запрещённые упражнения на занятиях гимнастикой. Простейшие гимнастические комбинации
- Коррекция осанки

IV. Психологическая подготовка (10 часов)

На практике психологическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

ОПП направлена на:

1. Развитие и совершенствование у спортсмена таких психических качеств, которые необходимы для успешного овладения избранным видом спорта (волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание).

2. Формирование спортивного характера - достижение победы за счет реализации подготовленности и вскрытия резервных возможностей
3. Обучение приемам активной саморегуляции психических состояний — боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия
4. Обучение умению быстро снимать последствия нервных и физических перегрузок

Для обеспечения задач ОПП используются следующие средства и методы:

- использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование);
 - контрольные соревнования;
 - товарищеские встречи- психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок);
 - психотехнические упражнения (максимальная точность при эмоциональном напряжении);
 - интеллектуальные упражнения (без физической нагрузки и технических действий — например словесное описание неожиданного осложнения хода соревнований и т.п.); - обучении приемам саморегуляции - отключение и переключение):
1. Регуляция тонуса различных мышечных групп (тяжесть или расслабленность);
 2. Регуляция тонуса мимических мышц (улыбка) Специальные дыхательные упражнения;
 3. Отвлечение путем сюжетных воображений. Беседа, убеждение, приказ
 4. Наивные методы саморегуляции (самоприказы, самонапутствие, соблюдение ритуалов)
 5. Аутогенная тренировка

6. Идеомоторная тренировка Гипноз

Основная задача специальной психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца; оптимальный уровень эмоционального возбуждения (боевая готовность); устойчивость к неблагоприятным факторам (погода, давление зрителей, предвзятость судей); способность произвольно управлять своим поведением и чувствами:

Ранняя подготовка предполагает:

1. получение информации о соперниках и условиях проведения соревнования;
2. анализ собственной подготовленности;
3. анализ психического состояния самого спортсмена (выявление недостатков);
4. определение цели выступления;
5. общественную и личную мотивацию;
6. включение в тренировочный процесс средств и методов ОПП (в соответствии с задачей и выявленными недостатками);
7. специальная тренировка по преодолению неожиданных ситуаций;
8. моделирование условий для использования приемов саморегуляции.
9. контроль и регуляция мышечной системы (сосредоточие внимания на отдельных мышечных группах);
10. контроль и регуляция темпа движений и речи;
11. специальные дыхательные упражнения;
12. разрядка (дать выход эмоциональному напряжению в виде крика, отдельного технического элемента в полную силу);
13. ритуал предсоревновательного поведения.

Не менее эффективны и способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я»:

1. Отвлечение путем воображения. Самовнушение (самоприказ).
2. Самоубеждение (внутренний словесный монолог или спорт).
Регулирование цели (приблизить, отдалить).
Психологическая подготовка идет вместе с другими видами подготовки и также имеет многолетний и циклический характер, на который оказывает влияние возраст спортсмена, уровень спортивного мастерства, особенности характера, тип нервной системы спортсмена, уровень его интеллектуального развития.

V. Оздоровление

- Коррекционные упражнения
- Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Релаксация Джекобсона
- Йога, комплекс детской йоги
- Партерная гимнастика.
- Упражнения на развитие осанки, гибкости
- Стретчинг.

VI. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений(4 часа)

- Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения
- Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.
- ОРУ для рук.
- ОРУ для ног.

- Коррекционные упражнения, профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика
- Релаксация
- Итоговое занятие

Гимнастика - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках. **Дыхание** - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода. **Здоровье** - состояние живого организма, при котором организм способен полностью выполнять свои функции. **Здоровый образ жизни** - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. **Игры детские** - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни. **Организм** - тело, обладающее совокупностью свойств, отличающих его от неживой материи. **Пища** - всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами. Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма. **Партерная гимнастика** - слово партер произошло от французского par terre (по земле): слово par - по, а слово terre - земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. **Пульс** (от лат. pulsus - удар, толчок) - колебания стенок кровеносных сосудов. **Режим дня** — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни. **Релаксация** (от лат. Relaxatio - ослабление, расслабление) - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. **Самоконтроль** - Контроль над самим собой, над своей работой. **Сила** - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее

сопротивление или противодействовать внешним силам.

- **Спортивная гимнастика** - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках.
- **Стретчинг** - это вид гимнастики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание.

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Художественная гимнастика - вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

№	Название раздела	Кол-во часов	Содержание занятий
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Правила поведения на занятиях, до и после них, вне учебного заведения, взаимоотношения между учащимися.
2	Теоретические сведения (основы знаний)	2	
	Здоровый образ жизни	1	Здоровый образ жизни определяется следующими факторами: -личная гигиена; -рациональное питание; -оптимальное сочетание учебы и отдыха; -двигательная активность; -закаливание; -отказ от вредных привычек.
	История развития гимнастики	1	-виды гимнастики; -краткая история развития гимнастики; -техника безопасности при занятиях гимнастикой; - Fair Play - «Честная игра» свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте. <i>«Негласная добродетель в регламентированных конфликтах»</i>
4	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Упражнения косвенного влияния	40	Различные виды бега и ходьбы (на месте, с продвижением, с высоким подниманием бедра, с захлестом, с изменением направления движения и скорости, с различными движениями рук, интервальный и т.д.). Отжимания, подтягивания, прыжки со скакалкой Прыжки со скакалкой в течение 10-20 минут, с чередованием сложности прыжков. После

			<p>упражнения – отдых несколько минут.</p> <p>Подъем ног</p> <p>Подъем ног из положения лежа на спине на угол 45 градусов, и удержание их под этим углом в течение 30-60 секунд (до 5 подходов).</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки, мышечного корсета.</p>
5	Специальная физическая подготовка	40	Упражнения в координации движений при выполнении различных элементов, в передвижении, игровые упражнения, упражнения на снарядах, взаимодействие с партнером.
6	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений	4	Разучивание простых связок на снарядах. Участие в показательных, спортивно-массовых мероприятиях по плану.
7	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10	Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы, преодоление отрицательных эмоций, умение максимально расслабиться после занятия, умение поддерживать высокий уровень внимания и устойчивости внимания.
	ИТОГО:	96 часов	

Список используемой литературы:

1. Агаджанова С. Н. «Физическое развитие детей» Издательство: Детство-Пресс, 2012 г.
2. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
3. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
4. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Изд-во Скрипторий 2003», 2006.
5. Орел В. И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе» Изд-во: Мозаика-Синтез, 2012 г.
7. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
8. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
9. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008