

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Гимнастика» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта. В основу программы положена авторская методика обучения детей заслуженного тренера РФ И. А. Винер. Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий, основанных на гимнастических упражнениях с предметами и без них.

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.

**Цель программы:**

Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме

**Задачи программы:**

* Обучение детей акробатическим упражнениям;
* Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
* Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
* 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.

Занятие проводится в группе, которая состоит из 10 – 15 человек. Проводится занятие 1 раз в неделю, в год 34 часа.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

***1.Организационные***:

* ***Наглядные*** (показ, помощь);
* ***Словесные*** (описание, объяснение, 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 организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

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

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

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее 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 её меняются и становятся более целенаправленными.

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

**ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:**

**1.Безопасность.**

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

**2.Возрастное соответствие.**

Учитывают индивидуальные возможности детей.

**3.Преемственность.**

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

**4.Наглядность**

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

**5.Дифференцированный подход.**

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

**6.Рефлексия.**

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

**Форма подведения итогов** – ***контрольные занятия.***  Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

*Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.*

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ГИМНАСТИКА» (34 ЧАСА)**

***I.Общие сведения о гимнастике (в процессе занятий)***

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

***II.Упражнения на развитие гибкости (10 часов)***

Ходьба в приседе;

Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;

Выпады и полушпагаты;

Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;

Широкие стойки на ногах;

Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

***III.Упражнения на развитие ловкости и координации (5 часов)***

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой позы;

Жонглирование малыми предметами;

Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

Равновесия типа «ласточка»;

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

***IV.Упражнения на формирование осанки (5 часов)***

Упражнения на проверку осанки;

Ходьба на носках;

Ходьба с заданной осанкой;

Ходьба под музыкальное сопровождение;

Танцевальные упражнения;

Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

Жонглирование на ограниченной опоре;

Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

***V.Акробатические упражнения (14часов)***

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)

Седы (на пятках, углом)

Группировка, перекаты в группировке

Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

Кувырок вперёд (назад)

«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки

Элементы танцевальной и хореографической подготовки

Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения

Начальное обучение акробатическим прыжкам.

**Учебно – тематическое планирование курса «Гимнастика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| **1** | **Общие сведения о гимнастике** | В процессе занятий | | |
| **2** | **Упражнения на развитие гибкости** | 10 | 1 | 9 |
| **3** | **Упражнения на развитие ловкости и координации** | 5 | 1 | 4 |
| **4.** | **Упражнения на формирование осанки** | 5 | 1 | 4 |
| **5.** | **Акробатические упражнения** | 14 | 1 | 13 |
| **ИТОГО** | | **34** | 4 | 30 |

К концу реализации программы по гимнастике **дети должны**:

* Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
* Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
* Уметь владеть своим телом;
* Уметь легко выполнять упражнения;
* Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

**Учебно – методическое обеспечение**

* 1. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2003 г.
  2. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 1990 г.

**Оборудование:**

1.Маты;

2.Гинастические ленты;

3.Мячи (разного диаметра);

4.Флажки;

5.Гимнастические палки;

6.Аудио кассеты.

**Календарно – тематическое планирование курса «Гимнастика» (68 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Дата проведения занятия** | **Примечание** |
| ***I.Упражнения на развитие гибкости (10 часов)*** | | | | |
| **1** | Краткий обзор развития гимнастики в России. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах | 1 |  |  |
| **2** | Наклоны туловища | 1 |  |  |
| **3** | Выпады в стороны и вперёд | 1 |  |  |
| **4** | Полушпагат | 1 |  |  |
| **5** | Шпагат | 1 |  |  |
| **6** | Развитие подвижности в плечевых суставах | 1 |  |  |
| **7** | Развитие гибкости позвоночника | 1 |  |  |
| **8** | Развитие подвижности в тазобедренных суставах | 1 |  |  |
| **9** | Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости | 1 |  |  |
| **10** | Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике | 1 |  |  |
| ***II.Упражнения на развитие ловкости и координации (5 часов)*** | | | | |
| **11** | Гимнастическая терминология. Преодоление простых препятствий | 1 |  |  |
| **12** | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  |
| **13** | Жонглирование малыми предметами | 1 |  |  |
| **14** | Преодоление полосы препятствий | 1 |  |  |
| **15** | Упражнения на переключение внимания | 1 |  |  |
| ***III.Упражнения на формирование осанки (5 часов)*** | | | | |
| **16** | Упражнения на проверку осанки | 1 |  |  |
| **17** | Ходьба на носках |  |  |  |
| **18** | Ходьба с заданной осанкой | 1 |  |  |
| **19** | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении | 1 |  |  |
| **20** | Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета | 1 |  |  |
| ***IV.Акробатические упражнения (14 часов)*** | | | | |
| **21** | Перекаты | 1 |  |  |
| **22** | Стойка на лопатках, согнув ноги  Стойка на лопатках, выпрямив ноги | 1 |  |  |
| **23** | Кувырок вперёд  Кувырок назад | 1 |  |  |
| **24** | Мост из положения лёжа на спине | 1 |  |  |
| **25** | Шпагаты: левый, правый | 1 |  |  |
| **26** | Шпагат прямой | 1 |  |  |
| **27** | Элементы танцевальной и хореографической подготовки | 1 |  |  |
| **28** | Парная акробатика: хваты | 1 |  |  |
| **29** | Парная акробатика: основы балансирования | 1 |  |  |
| **30** | Парная акробатика: силовые упражнения | 1 |  |  |
| **31** | Поддержки | 1 |  |  |
| **32** | Упоры в парах | 1 |  |  |
| **33** | Стойки в парах | 1 |  |  |
| **34** | Показательные выступления | 1 |  |  |