

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Усадский детский сад «Айтишка»
Лайшевского муниципального района Республики Татарстан



ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол № 5 от « 18 » 08 2010 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
Усадского детского сада «Айтишка»
Г.Д.Гурьянова
Приказ № 18 от « 01 » 09 2010 г.



**Основная общеобразовательная программа
дополнительного образования физкультурно-
спортивной направленности
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
АКРОБАТИКИ»
на 2020-2021 учебный год**

Обучение детей акробатическим упражнениям, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки

Работу по физическому воспитанию веду по четырем направлениям: с детьми, с педагогами, с родителями и с общественными организациями. Для развития движений, совершенствования двигательных навыков и физических качеств, таких как: ловкость, сила, гибкость выносливость и др. я разработала программу по спортивной гимнастике, которую претворяю в жизнь в секции «Спортивная гимнастика».

Важнейшей задачей программы является воспитание психофизических качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы, развития координации движений, равновесие, умение ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений. Программа представляет собой эстетико-физическую систему воспитания, которая служит не только развитию различных способностей ребенка, но и помогает ему обнаружить и осознать свою истинную духовную природу и построить под ее руководством гармоничную, яркую и эффективную личность. Программа отличается нетрадиционным подходом к проблеме, новым ведением места спортивной гимнастики в системе образования и воспитания, а также разработке методических приемов, способствующих не только развитию и обучению, но и обеспечивающих терапевтический эффект. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждому ребенку, с творчеству педагога и воспитуемого.

В программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Занятия в секции «Спортивная гимнастика» осуществляю как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности. За время работы секции дети научились правильно выполнять акробатические упражнения: «ласточка», «березка», «самолет», «мост», «колесо», «лебедь», «улитка», «полушпагат», «шпагат», стойка на руках.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Ведущую роль в гимнастике занимает акробатика. Из разных видов акробатики: индивидуальной, парной и групповой на занятиях я отдаю предпочтение индивидуальной. В основу этой системы включены динамические и статические упражнения.

Динамические упражнения включают в себя перекаты, кувырки, перевороты, подъемы.

Статические упражнения включают в себя равновесия, шпагаты, полушипагаты, мост из положения стоя и лежа, стойка: на руках, на голове, лопатках. При обучении детей акробатическим упражнениям, я использую следующую структуру занятия: начинается она с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце заключительная.

Подготовительная часть :

Здесь решаются следующие задачи:

- *Задачи биологического аспекта* – подготовка организма к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).
- *Задачи педагогического аспекта* – формирование у детей умения выполнять двигательные действия вразной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения. В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части я использую различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижения, танцевальные упражнения, подвижные игры. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать не целесообразно, так как они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть :

- *Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.*
- *Развитие волевых и физических качеств детей.*

Для решения этих задач в основной части занятий, я использую различные упражнения (акробатические, вольные). Детям очень важно овладеть так называемой «школой», культурой движений. Существенную роль в решении этой задачи играют упражнения хореографии, которые включают в себя элементы классического танца (экзерсиса). Эти упражнения помогают развивать пластичность движений и чувство ритма, формировать правильную осанку и воспитывать вкус к красивым движениям.

Заключительная часть :

Основными ее **задачами** является: подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом. В заключительной части занятия обычно я использую успокаивающие упражнения (ходьбу, упражнения на расслабление, игры на расслабление «Дотянишь до звезд», «Сорви яблоки», «Путешествие на облаке» и др.), отвлекающие упражнения (на внимание, на координацию), упражнения способствующие повышению эмоционального состояния.

Развитие физических качеств теснейшим образом связано с закреплением и совершенствованием акробатических упражнений. Недопустимо изучить технику гимнастических упражнений без достаточного развития физических качеств. А уровень их развития может быть оценен только контрольными упражнениями или тестами. Поэтому в старшем дошкольном возрасте физическую подготовку направляю главным образом на развитие гибкости. Физическую нагрузку повышаю постепенно с учетом подготовленности занимающихся. На занятиях целенаправленно выполняем 2–3 упражнения для конкретных групп мышц.

Например, для развития силы я применяю:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса

Это отжимание в упоре лежа. Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги на полу; руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положение туловища, разгибать – полностью.

Затем я использую усложненный вариант: отжимание в упоре лежа на полу:

- в замедленном темпе;
- на широко разведенных руках.

2. Упражнения для туловища и рук.

Для развития рук кистей я использую лазанье по канату. Для развития мышц брюшного пресса поднимание туловища из положения, из положения, лежа на животе.

3. Упражнения для ног.

Для развития мышц ног я использую различные виды приседаний и прыжки на скакалке.

Для развития гибкости применяю:

4. Упражнения для подвижности в плечевом суставе.

Для подвижности в плечевых суставах используются круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками, выкруты. Хороший эффект дают покачивания вперед и назад в положении «мост».

5. Упражнения для подвижности в тазобедренном суставе и для развития позвоночника.

Наиболее эффективными упражнениями для развития в тазобедренных суставах и позвоночного столба являются наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, повороты и наклоны с поворотами; мост из положения, лежа на спине и наклоном назад; пружинящие приседания из положения выпада вперед (в стороны), маховые движениями ногами. Упражнения на гибкость следует чередовать для развития силы, не забывая, что чрезмерное увеличение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями отрицательно сказывается на амплитуде движения.

Для развития силовой выносливости я применяю:

6. Упражнения для рук и плечевого пояса

Например, сгибание и разгибание рук, отжимание, в упоре лежа, подтягивание на мини-перекладине.

7. Упражнения для ног и туловища

Например, глубокие приседания (обычные; с гантелями; на одной ноге), прогибание (лежа на животе, на полу), поднимание ног в висе на гимнастической стенке).

А так же развивают силовую выносливость и статические упражнения (это висы, упоры, стойки). Упражнения выполняются в среднем или медленном темпе.

8. Для развития скоростной выносливости я использую силовые упражнения с гантелями. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость гимнастические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки).

Мои юные гимнастки пользуются большим успехом в выступлениях на спортивных праздниках, физкультурных досугах, неоднократно приглашают в школу, в дом культуры со своими акробатическими комбинациями.

Здоровье – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

В связи с этим, я надеюсь, что представленная программа окажется хорошим подспорьем в профессионально-педагогической подготовке инструкторам по физической культуре