

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юная гимнастка»

Актуальность данной программы в настоящее время очевидна. Приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом позволяет укрепить их здоровье, развить физически и духовно, воспитать трудолюбие и настойчивость, снять эмоциональную напряженность, сделать досуг полезным. Данная программа направлена на развитие физических, музыкально-ритмических навыков детей дошкольного возраста и выявление физических данных для дальнейших занятий художественной гимнастикой.

Художественная гимнастика способствует формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Художественная гимнастика в последние годы значительно омолодилась. Соответственно возникла необходимость в разработке программы для детей 5–6 лет. Она выстроена с учётом их возрастных особенностей и психологического развития.

Также программа адаптирована к условиям материально-технической базы учреждения и разработана с учетом личного спортивного опыта тренера-преподавателя.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основе программы лежат элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму.

Особенность данной программы заключается в том, что набор проводится свободный, а не отбор детей по физическим данным, и недельная нагрузка на учащегося определена не более 3 часов, что соответствует специфике учреждения дополнительного образования. Все разделы программы ведутся одним специалистом. Данная программа рассчитана на удовлетворение потребности детей в двигательной активности, формирование представления о художественной гимнастике как виде спорта и получение знаний, умений и навыков, соответствующих данной возрастной группе детей. Также обучение по данной программе способствует созданию у детей мотивации к продолжению занятий данным видом спорта.

Адресат программы: дети 5–6 лет, желающие заниматься данным видом деятельности с согласия их родителей (законных представителей) и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Срок реализации программы: 1 год (39 недель).

Форма реализации программы: очная.

Форма организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Преобладающим способом обучения детей по данной программе является репродуктивный, а уровень усвоения – общекультурный.

Объем программы: 117 часов.

Наполняемость групп: от 10 до 12 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу (25 мин).

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в	Максимальное количество учебных часов	Требования на конец спортивного года
-----------------	------------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------

		группе	в неделю	
1 год	5	10	3	Выполнение нормативов по ОФП

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием в МБУДО «ДЮСШ».

Целью данной программы является: создание условий для гармоничного физического и эстетического развития личности ребёнка средствами художественной гимнастики, формирование у учащихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

образовательные:

- познакомить с историей художественной гимнастики и ее современным развитием;

обучить:

- технике выполнения различных физических упражнений;
 - основным и специальным элементам художественной гимнастики;
 - групповому взаимодействию в различных его формах посредством учебных занятий и соревнований;

- сформировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

развивающие:

- развивать музыкальность и чувство ритма;
 - развивать специальные двигательные навыки, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
 - развивать ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
 - развивать координационные способности, равновесие и прыгучесть;
 - развивать функциональные возможности организма, способствующие укреплению здоровья.

воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
 - воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой;
 - сформировать у детей потребность в ведении здорового образа жизни,
 - воспитывать морально-волевые и нравственно-этические качества.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы: стартовый.

Для успешной реализации содержания программы используются элементы следующих образовательных технологий: здоровьесбережения (чередование упражнений разных по сложности и силе, упражнения на расслабление, температурный режим в спортивном зале и др.); ИКТ; игровой; дифференцированного обучения; развивающего обучения (способствует эмоциональному выражению ребенка через пластику тела).

Качество реализации программы отслеживается при помощи мониторинга результативности образовательной деятельности учащегося, ориентированного на ее задачи.

Планируемые результаты освоения программы.

- обеспечивается и поддерживается статус здорового человека;
 - расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально-трудовую и бытовую деятельность;

- достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма;
- формируются основные навыки поведения: осанка, походка, стиль поведения и общения;
- развиваются координационные способности и физические качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость);
- воспитываются моральные и волевые качества;
- воспитываются культурологические качества: восприятие красоты двигательных действий, управление эмоциональным состоянием, музыкальный вкус, в целом – имидж.

К концу обучения учащиеся должны

знать:

- историю развития художественной гимнастики;
- основные разновидности гимнастических элементов;
- приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека;
- о пользе занятий физическими упражнениями;

уметь:

- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой;
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- запоминать последовательность элементов и танцевальных дорожек в гимнастической комбинации;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Форма представления результатов: открытые занятия, показательные выступления.

Формы аттестации: сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы: контрольные нормативы по ОФП.

