

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Высокогорский детский сад «Бэлэкэч» комбинированного вида»
Высокогорского муниципального района Республики Татарстан»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 3
От «23» 09 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Высокогорский
детский сад «Бэлэкэч»
И.Ф. Хайрутдинова И.Ф.
Приказ № 123-04
от «29» 09 2023г.

Рабочая программа
дополнительных платных образовательных услуг
кружка по спортивной гимнастике «Старт»
на 2023-2024 учебный год

Составил: педагог Шаипов Р. Р.

Высокая Гора, 2023

Пояснительная записка

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Цель: Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

Задачи:

- Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;
- Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений и творческие способности;
- Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку;
- Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
- Пропагандировать физическую культуру и спорт.

Основные этапы обучения

Первый этап обучения *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить

описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения *углубленное разучивание движения*. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказание непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению учитываются следующие моменты:

- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;
- для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии;
- перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно детальное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения *закрепление и совершенствование движения*. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Программа кружка по спортивной гимнастике «Старт» рассчитана для детей от 4 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся два раза в неделю, группой по 10-15 человек, продолжительностью 20-30 минут:

средняя группа 20 минут, старшая группа-25 минут, подготовительная группа -30 минут.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивная гимнастика

Наименование	Время
1. Физкультура и спорт	
2. Меры предупреждения спортивного травматизма	10 мин
3. Терминология гимнастических упражнений	10 мин
4. Правила поведения в физкультурном зале	10 мин

Годовой учебный план

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	всего часов
Общая физическая подготовка	2	4	5	3	4	4	4	3	2	2	33
Соревновательная физическая подготовка	2	4	5	3	4	4	4	3	2	2	33
Выступление перед родителями				1				1			2
Всего часов	4	8	10	7	8	8	8	7	6	6	68

Содержание учебно-тренировочного процесса

Планирование подготовки

Структура годичной подготовки построена следующим образом:

- период – октябрь – июнь (9 месяцев)

№ п/п Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время (мин.)
понедельник	Подготовительная часть:	10
	1. Упражнения на внимание	10
	2. Строевые упражнения	10
среда	3. Игра «Охотники и утки»	10
	Основная часть:	
	Акробатика: кувырки вперед и назад, выполнение кувырка вперед на оценку.	
среда	Заключительная часть:	
	1. Упражнения на гибкость (шпагаты) 2.Беседа	
	3.Подведение итогов урока, задание на дом.	
среда	Подготовительная часть:	10
	1. Построение и строевые упражнения на месте, перестроения.	10
среда	2. Общеразвивающие упражнения.	10

	<p>3. Выполнение упражнений «Кто лучше?», «Чья команда лучше?».</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с поворотами с поднятием рук. 2. Упражнения на координацию. 3. Упражнения на растягивание. <p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая тренировка по СФП (три станции) два круга. 2. Проверка домашних заданий на составление утренней зарядки (три первых упражнения). 3. Подведение итогов урока, задание на дом. 	10
--	---	----

Основной формой организации занятий с юными гимнастами этого возраста является урок с четко выраженными частями, а главным методом проведения занятий должен быть игровой.

Элементы игры вполне уместны даже во время проведения подготовительной части, где на этом этапе подготовки ставятся и учебные – воспитать правильную осанку, привить навыки коллективного, согласованного выполнения гимнастических упражнений под счет. Использование игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Подготовительная часть (10 мин).

1. Построение. Сообщение задач занятий.
2. Упражнение на внимание (1-2) или командная игра в двух шеренгах, колоннах. Например: какая команда быстрее передаст мяч сбоку, через голову, под ногами.
3. Выполнение строевых команд на месте.
4. Ходьба в колонне по одному: строевым шагом, на носках, на пятках, в полуприседе.
5. Бег «змейкой», по сигналу – поворот кругом, переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.
6. Перестроение в колонну по 4. 3-6 несложных общеразвивающих упражнений стоя на месте, сидя и лежа на полу, на 4 счета каждое. При выполнении упражнений обращается внимание на соблюдение осанки и правильное положение частей тела. Одно из упражнений выполняется на оценку: «Чья команда лучше?».
7. Подскоки с разнонаправленными движениями рук, переход на спокойную ходьбу на месте с последующим перестроением в колонну по одному.

Основная часть (10 мин).

1. Акробатика. Обучение стойке на лопатках, совершенствование кувырка вперед и назад, выполнение кувырка на горку и с горки матов.

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения на гибкость: шпагаты, стоя у гимнастической стенки махи ногами вперед, в сторону, назад. Соревнования – кто лучше сделает шпагат, ласточку.

3. Упражнения для развития силы мышц живота: поднятие прямых ног в угол в висе на гимнастической стенке с удержанием (1 сек). Три подхода (в 1 подход – три раза).

Заключительная часть (10 мин).

1. Игра «Охотники и утки»
2. Подведение итогов занятия.
3. Беседа.
4. Домашнее задание.

Физическая культура и спорт

Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирование правильной осанки, физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Значение ежедневной гигиенической гимнастики и выполнение домашних заданий по гимнастике.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии. Главной задачей в занятиях с юными гимнастами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России. Воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастике, вкус к красоте движений, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки.

Большое внимание должно уделяться воспитанию трудолюбия, честности, дисциплинированности, целеустремленности. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома.

Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в гимнасты, чтение книг о выдающихся спортсменах, убеждения, поощрение.

Программный материал

Общая физическая подготовка

Подвижные игры: «пятнашки» (различные варианты), «перестрелка», «удочка», игры в виде эстафет с бегом: метание, переноска предметов, преодоления препятствий.

Строевые упражнения: стойки «смирно» и «вольно»; повороты – направо, налево, кругом.

Построение и перестроение: построение в одну и две шеренги (по линии), в круг, в две шеренги, в колонну по одному, два, три, четыре.

Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали.

Ходьба и бег: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным и приставным шагом, вполуприседе, выпадами; бег обычным шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, на месте у стены, опираясь на нее руками с ускорением, по разметкам, с заданной скоростью.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на силу и быстроту. Поднимание, опускание рук в сторону, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, гантелями (вес до 0,5 кг).

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же самое с гимнастической палкой, гантелями. Круговые движения туловищем.

Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90 и выше. Подготовительные упражнения: сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений), в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 секунды. (Повторить 2-3 раза).

Наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 секунды. Подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью; стоя – наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями), стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже. (Ноги не сгибать).

Мост из положения лежа. Подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке до касания руками; стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать руками пол).

Шпагаты.

Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

По окончании курса обучения по рабочей программе по спортивной гимнастике «Старт» обучающийся должен:

- укрепить здоровье, иметь физическую подготовку и начальное умение выполнения специальных упражнений
- владеть специальной двигательной подготовкой, умением ощущать разные параметры движений
- испытывать интерес к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, быть дисциплинированным, аккуратным и старательным.

Список использованной литературы

1. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розик Е.Ю., Смоленский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ.- М.: Советский спорт, 2005.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры.-М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Леонтьев Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма /опорно-двигательный аппарат/. -М., 1986.
4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.:ФИС, 1989.



Проституировано, проституировано и сверстлено печатью
Заведующий МБДОУ «Высокотехнологический детский сад
«Борзое»» И.Ф.Хайруллина
21.05.2014