

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеский центр имени Василия Соломина» г.Пермь**

Утверждено
педагогическим советом
МАОУДО «ДЮЦ им. В. Соломина»
Протокол № _____ от 26.09.13
Директор «ДЮЦ им. В. Соломина»
К. И. Астафьев



**Дополнительная общеразвивающая программа
« Гимнастика с элементами акробатики»**

Возраст: 12-15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор:

Лобанова Любовь Александровна

педагог дополнительного образования

Пермь 2013

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ
ОБРАЗОВАНИЮ
«ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ.

Настоящая программа разработана в соответствии с Типовым планом – проспектом учебной программы для общеобразовательных школ, с учетом преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

Общеобразовательная программа является адаптированной, имеет физкультурно-спортивную направленность в соответствии с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (№:06-184 от 11.12.2006г.)

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – все это прививает каждому занимающемуся полезные качества, нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая легкость и выразительность движений, эlegantность действий исполнителя, делает гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

Интерес данной программы заключается в том, что она разработана для детей – школьников в соответствии с требованиями учебной программы для учащихся, занимающихся в секции дополнительного образования. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

Актуальность программы заключается в том, что объем социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличилось. Сегодня гимнастика играет не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота и при этом высокая эффективность упражнений делает гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции. Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Новизна программы заключается в изменении количества часов в темах типовой программы категории «Б», разработанной и утвержденной федерацией гимнастики СССР в 1980 г. В секцию принимаются все желающие в возрасте с 7 до 17 лет, не имеющие

противопоказания по состоянию здоровья .Достичь наилучших результатов удастся одаренным учащимся и лишь потом- более одаренным. Главное достоинство гимнастики- она учит быть дисциплинированными, целеустремленными, формирует характер и целостную личность. В ходе занятий развиваются лидерские качества учащихся(характер) Гимнастика способствует сохранению психического и физического здоровья, прививает им основополагающие для полноценной жизни черты характера.

Индивидуально- личностный подход к учащимся позволяет определить предел роста тренировочных эффектов. Однако в соответствии с современными тенденциями массового детского спорта общим гуманистическим подходом сохраняется весь контингент учащихся кроме того, сегодня выявляется общее снижение физических возможностей детей на фоне повышения требований к организму учащихся. Для секции важно развивать физкультурно-спортивные навыки ребенка, вовлечь его в занятия массовым спортом, сохранить здоровье и развить личность.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

На основе обучения техники гимнастики и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Основные задачи обучения:

1. Всесторонне развить личность ребенка.
2. Формировать культуру движений.
3. Обучить основам теории, стратегии и тактики гимнастики и акробатики.
4. Содействовать формированию здорового образа жизни.

Обучение и тренировка – две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально – волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Возраст детей 12-15 лет. Группы обучающихся первого года обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Первые два года обучения (этап начальной (предварительной) подготовки) дает обучающимся базовые умения и знания.

1 этап начальной (предварительной) подготовки (группы начальной подготовки) 2 года. В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. НА этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно–оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики и акробатики.. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематически занятиям гимнастикой.

ЗАДАЧИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

1. Укрепить здоровье, улучшить физическое развитие;
2. Овладеть основам техники выполнения физических упражнений;
3. Выявление задатков и способностей детей;
- 5.Привитить стойкий интерес к занятиям гимнастикой и акробатикой;
- 6.Воспитать черты спортивного характера;