***Программа*** [***дополнительного образования***](http://pandia.ru/text/category/dopolnitelmznoe_obrazovanie/):

***командная гимнастика***

**(начальная подготовка)**

**Возраст детей – 6-8 лет**

**Сроки реализации программы 2 года**

**Учитель физической культуры – Тимошенко Анна Сергеевна**

***Пояснительная записка.***

*Командная (общая) гимнастика* - это вид спорта, который включает в себя групповые вольные упражнения, акробатические и гимнастические прыжки. Гимнастические прыжки на первых стадиях обучения выполняются с опорой руками о снаряд, а затем с мини батута. При этом все названные виды гимнастического троеборья выполняются с музыкальным сопровождением. С 2001 года командная гимнастика под названием «общая гимнастика» начала культивироваться в общеобразовательных школах Москвы.

Общей гимнастики присуща динамичность, музыкальность, выраженная двигательно-образовательная направленность, низкий уровень травматичности, оптимальный уровень сложности.

На сегодняшний день общая гимнастика признана одним из спортивных видов гимнастики, по которому возможно выполнение I, II и III юношеских и взрослых (спортивных) разрядов.

Условиями выполнения разрядных требований является выполнение в полном объеме требований классификационной программы не менее чем в двух видах многоборья, один из которых – групповые вольные упражнения.

**Новизна, актуальность**

Известно, что учащиеся младшего школьного возраста имеют различные исходные уровни развития физических качеств, неодинаковые темпы прироста показателей физической подготовленности в процессе учебного года. Следовательно, разработка учебной программы начального физкультурного образования с дифференцированным развитием физических качеств средствами гимнастики для учащихся 1-2 классов становится современной, ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грация, стройность.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Так же командная гимнастика доступна для широкого

**Цель и задачи.**

Программа занятий имеет спортивно-оздоровительную направленность и ориентирована привлечение детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

Цель занятий – формирование физически культурной личности на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширения знаний о физической культуре, улучшения показателей физического развития, обогащения двигательного опыта разнообразными гимнастическими упражнениями, формирования социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании.

В программе решаются общепедагогические задачи воспитания :

*Оздоровительные:*

1. 1.содействие оптимизации и совершенствование функциональных возможностей организма ребенка посредством общеразвивающей и специальной физической подготовки;
2. 2.содействие повышению уровня общей и умственной работоспособности ребенка;
3. 3.формирование навыков и умений по организации двигательного режима, использование средств закаливания и укрепления здоровья

*Образовательные:*

1. 1.освоение общих представлений о физической культуре;
2. 2.овладение техники жизненно важных двигательных действий и формирование умений выполнять их в различных условиях и при решении разных педагогических задач;
3. 3.Формирование и закрепление гигиенических навыков по поддержанию чистоты тела, одежды и т. д., а также навыков контроля за состоянием собственного здоровья.

*Воспитательные:*

1. 1.Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;
2. 2.Содействие развитию основных психических процессов (произвольной памяти и внимания, оперативного мышления, пространственной ориентации, скорости реакции и т. п.);
3. Воспитание группового взаимодействия, потребностей и мотивов в положительном самовыражении физических кондиций, активном освоении физических упражнений и их использование в повседневной жизни с целью укрепления здоровья и физического развития.

*Сроки* *реализации,* *организация* *учебного* *процесса.*

Представленная программа, рассчитанная на 2 года обучения.

Контингент обучающихся - дети старшего дошкольного возраста и мл. школьного возр. (6-7 лет). Наполняемость учебных групп – 15 человек. Объём учебной нагрузки 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа).

**Программа начальной подготовки**

**Учебно-тематический план:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тематика** | **Общее количество часов** | **Теоретические знания** | **Практические задания** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Основы знаний по виду спорту | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Строевые упражнения | 4 | 2 | 2 |
| 4 | ОРУ | 4 | 2 | 2 |
| 5 | Акробатическая подготовка | 52 | 16 | 36 |
| 6 | Прыжковая подготовка | 26 | 8 | 18 |
| 7 | Вольные упражнения | 26 | 8 | 18 |
| 8 | Хореография | 8 | 2 | 6 |
| 9 | Контрольные соревнования | 10 | 4 | 6 |
| 10 | Подвижные игры | 8 | 2 | 6 |
| 11 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 |
|  | итого | 144 | 47 | 97 |

В учебно-тренировочном процессе на базовом этапе занятий с гимнастами интегрируются следующие виды подготовки: физическая (общая), функциональная (двигательно-координационная, музыкально-ритмическая и вестибюлярно - ориентационная), специально-техническая («школа движений», акробатическая, батутная и прыжковая), психологическая (мотивационно - познавательная и социально-психологическая).

Выбор средств и методов, используемых в перечисленных видах подготовки юных гимнастов, обусловлен решением следующих частных задач.

|  |  |
| --- | --- |
| Физическая подготовка | |
| Общая | Разностороннее и гармоничное развитие физических качеств и формирование двигательных способностей к силе, быстроты и выносливости, обеспечивающих оптимальный уровень физической работоспособности для успешного овладения базовыми упражнениями гимнастического многоборья |
| Функционально-двигательная подготовка | |
| Координационно-двигательная | Развитие основных проявлений координационных способностей: к дифференцированию пространственных, динамических и временных параметров движений, к реакции на простой и сложный сигнал, ориентированию в пространстве, к сохранению статического и динамического равновесия – обеспечивающих предпосылки для быстрого и эффективного обучения двигательным действиям. |
| Музыкально-ритмическая | Развитие комплекса способностей, формирующих умение согласовывать ритм двигательных действий с музыкальным сопровождением |
| Вестибулярно-ориентационная | Развитие вестибулярного анализатора и формирование способности к ориентации в пространстве при выполнении вращении вокруг основных осей тела |

|  |  |
| --- | --- |
| Техническая подготовка | |
| Специально-техническая | Знакомство с элементами гимнастического стиля, формирующих основу двигательной культуры юных гимнастов и умение оценивать эстетическую компоненту двигательных действий . Формирование универсальных двигательной умений и навыков, обеспечивающих основу технически рационального выполнения базовых упражнений на видах гимнастического многоборья. |
| Психологическая подготовка | |
| Мотивационно - познавательная | Формировать у юных гимнастов устойчивую мотивацию к систематическим занятиям избранным видам спорта, используя для этого беседы о положительном влиянии занятий гимнастикой на организм человека, разнообразный и доступный как по физической нагрузке , так и координационной сложности двигательный материал, поощрение инициативы и творчества, широкое применение игрового метода и приемов стимулирования достижений в спортивной деятельности. |
| Социально - психологическая | Содействовать формированию социально приемлемых черт личности, создающих предпосылки для эффективной коммуникации с педагогом и товарищами по учебной группе и неформального общения вне спортивного зала. |

**Основной программный материал**

1. *ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

|  |  |
| --- | --- |
| *Вид подготовки* | *Двигательное содержание* |
| Общая | Основные упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей.  Упражнения общего воздействия для основных мышечных групп : поднимание и опускание рук, наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных исходных положений ; разновидности передвижений в смешанных упорах на полу и гимнастических скамейках; сгибание и разгибание рук в простых и смешанных висах и упорах; различные виды лазания по гимнастической стенке и перекладине; сгибание и разгибание туловища в седе; поднимание и удержание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке; подъемы в упор переворотом на разновысоких брусьях с дополнительной опорой ногами; махи ногами у опоры; упражнения с набивными мячами.  Упражнения для развития прыгучести на ногах: прыжки со скакалкой , в длину, через препятствия, на горку матов; серии прыжков на батуте; прыжки ноги вместе с продвижением лицом и спиной вперед; прыжки вверх из упора присев на месте, с продвижением лицом и спиной вперед; прыжки со сменой ног с опорой о наклонные плоскости; подвижные игры с прыжками: «Волки во рву», «Невод», «Летучие рыбки» и др.  Упражнения для развития быстроты: пробегание отрезков 15-20м на время; челночный бег 3 по 10м, 6 по 5 м, бег 2 по 10 м из различных И.П.; подвижные игры и эстафеты с бегом: разновидности «Догонялок», «Круговая лапта», «Бездомный заяц» и др.  Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: рывковые и круговые движения руками в различных направлениях; выкруты в плечевых суставах; наклоны вперед сидя и стоя, сидя в «барьерном шаге»; мост; шпагаты (прямой, на правую и на левую ногу; махи и круговые движения прямыми ногами вперед, назад, в сторону.  Упражнения для развития общей выносливости: выполнение комплексов упражнений с прыжковой доминантой под музыкальное сопровождение и комплексов разновидностей передвижений поточно-проходным способом; преодоление соревновательным способом полос препятствий, составленных из упражнений скоростно-силового характера; подвижные игры с бегом и прыжками: «Лиса в курятнике», «Злой паук», «Пчелы и медведи» и др. |

1. *ФУНКЦИОНАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА*

|  |  |
| --- | --- |
| *Вид подготовки* | *Двигательное содержание* |
| Координационно-  двигательная | Специальные двигательные задания для развития отдельных проявлений двигательно – координацион- ных способностей: ходьба и бег с резким изменением двигательных действий по простому сигналу и сигналу выбора; ОРУ с быстрой сменой мест по сигналу типа «запрещенное движение»; повороты в беге на 180 и з360 градусов; челночный бег из различных И.П.; игры м бегом «найди свое место», «найди свою пару»; бег и прыжки по неравномерной разметке, прыжки «ближе-дальше-точно» с открытыми и закрытыми глазами; разновидности передвижений в беге, прыжки в смешанных упорах спиной вперед; прыжки с поворотами; наклоны из различных И.П. с затрудненными условиями сохранения равновесия; бег с остановками в позе равновесия; выполнение ОРУ стоя продольно и поперёк на гимнастической скамейке или бревне; разновидности ритмованной ходьбы на месте и в движении; комплексы ОРУ, выполняемые под музыкальное сопровождение; задания для развития памяти на движения «запомни-повтори»; элементарные двигательные композиции на 8-16-32 счёта, выполняемые по памяти на месте и в движении.  Упражнения на гимнастических снарядах:  ***Бревно (среднее):*** ходьба и бег обычными и приставными шагами, ходьба сгибая ноги вперёд, повороты на носках стоя в приседе.  ***Перекладина (средняя):***передвижения в висе продольно и поперёк, с акцентированной фазой виса на одной руке; размахивания изгибами.  ***Брусья:*** передвижения в висе и упоре по горизонтальным и наклонным жердям; перевороты из виса в вис сзади и обратно продольно и поперёк.  ***Разновысокие брусья*:** висы присев и лёжа; подъём переворотом в упор и опускание в вис лёжа; размахивания в висе на согнутых ногах с помощью; соскок оборотом вперёд и махом назад из упора.  ***Конь(махи):*** перемахи согнув ноги вперёд и назад; соскок углом вперёд.  ***Кольца (низкие):*** вис согнувшись, переворот из виса стоя в вис стоя сзади и обратно; вис прогнувшись с захватом стопами за кольца; раскачивания в этом положении. |
| Музыкально –  ритмическая | Композиция из разновидностей передвижений, выполняемые под музыкальное сопровождение; специальные задания для формирования способности к дифференцированию и воспроизведению ритма двигательных действий (воспроизведение заданного хлопками ритма, прохлопывание ударных долей такта музыкальных фрагментов); музыкальные игры. |
| Вестибюлярно -  ориентационня | Упражнения в беге с быстрой сменой ориентации и усложненными условиями сохранения равновесия; общеразвивающие и акробатические упражнения с различным направлением вращения, подвижные игры с вращением и резким изменением ориентации двигательных действий: «Волчки», «Цыплята и коршун», «Море волнуется» и др. |

*3.СПЕЦИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

|  |  |
| --- | --- |
| *Вид подготовки* | *Двигательное содержание* |
| «Школа движений» | Комплексы элементарных двигательных действий (ОРУ) отдельными частями тела одиночно и в различных сочетаниях выполняемые с предметами и без них из основных И.П. |
| Акробатическая | Статические положения: стойка на лопатках; мост; стойка на руках у опоры с помощью.  Кувырки и перекаты: группировка из различных И.П.  Перекаты вперёд и боком в группировке; перекаты боком прогнувшись; кувырки вперёд и назад; кувырки вперёд вниз и вверх по наклонной плоскости. |
| Батутная | Мини-батут: после напрыгивания с повышенной опоры – выпрыгивание на горку матов на ноги и на живот; тоже с поворотом на 180 градусов. |
| Прыжковая | Безопорные прыжки: наскок на гимнастический мостик с разбега по гимнастической скамейке; тоже с отскоком в стойку и положение лёжа на горке матов.  Опорные прыжки:с разбега наскок в сед на пятки, упор присев и положение лёжа на горку поролоновых матов. |

4.ПСИХОЛГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

|  |  |
| --- | --- |
| *Вид подготовки* | *Двигательное содержание* |
| Мотивационно - познавательная | *Теоретические знания* – гимнастика, как вид физкультурно - спортивной деятельности, её история и место среди других видов спорта; виды троеборья и их особенности; правила поведения в спортивном зале и гигиенические требования к спортивной форме и внешнему виду гимнастов; доступная детям терминология разучиваемых упражнений; основные строевые команды; первичные сведения о физических качествах человека и способах их развития; элементарные сведения о правилах личной гигиены.  *Методические приёмы, направленные на формиро- вание мотивации к занятиям. –* беседы с юными гимнастами, анализ каждого тренировочного занятия и поощрение отличившихся гимнастов; систематическое проведение открытых тренировок с приглашением родителей учащихся, регулярное проведения соревнований по отдельным видам физической и технической подготовки, спортивных праздников и показательных выступлений; награждение наиболее активно занимающихся гимнастов по итогам учебного года; организация летнего оздоровительного лагеря. |
| Социально- психологическая | Основные направления – беседы о нормах и правилах поведения во время тренировок и соревнований; формирование навыков уважительного общения с товарищами по команде во время коллективных подвижных и спортивных игр; совместные занятия с родителями, дающие образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований; содействие неформальным способам общения юных гимнастов вне тренировочных занятий. |

***Контрольные норматив по года обучения.***

1.ОБЩА ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Норматив | мальчики | девочки |
| 1 | Бег на 30 метров | 6,9 и менее | 7,2 и менее |
| 2 | Челночный бег 3х10 метров | 10,4 и менее | 10,9 и менее |
| 3 | Прыжок в длину с места | 115 и выше | 110 и выше |
| 4 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | 6 и более | 5 и более |
| 5 | Наклон вперёд сидя (см) | 7 и более | 9 и более |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( кол-во раз) | 8 и более | 5 и более |
| 7 | Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (сек) | 6 и более | 7 и более |

2.СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Вид многоборья | 2 год обучения |
| Групповые вольные упражнения | Прыжки: прогнувшись, ноги врозь, с поворотом на 90 градусов и 180 градусов.  Равновесия: стойка, сгибая ногу вперёд или в сторону; стойка на лопатках; мост.  Выполнить индивидуально вольные упражнения, продолжительностью 32-48 счётов, составленные из базовых разновидностей ОРУ. |
| Акробатические прыжки | Выполнить слитно 3-4 переката боком в группировке и выпрямившись; 2-3 кувырка вперёд; кувырок назад в группировке и согнувшись. |
| Гимнастические прыжки | Опорные прыжки на горку гимнастических матов  Высотой 90-100см; прыжок в сед на пятках, произвольным способом перейти в положение «старт пловца» и соскок в глубину на точность приземления; тоже после прыжка в упор присев. |

Интегральным показателем спортивной подготовленности 2 года обучения является выполнение гимнастами нормативных требований программы «Юный гимнаст».