

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе «Гимнастика»

«Дополнительная общеобразовательная программа «Гимнастика» - является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурноспортивной направленности. Программа объединяет в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных гимнасток (от подготовительного этапа), преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения спортивных результатов.

Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности. Для достижения этой цели решаются следующие задачи: 1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям художественной гимнастикой. 2. Развивать физические качества юных спортсменок. 3. Обучить основам техники и тактики выполнения упражнений ОФП с элементами художественной гимнастики. Планируемые результаты реализации программы 1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость). 2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС). 3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование). 4. Повышение уровня общей физической подготовки, овладение навыками выполнения базовых элементов художественной гимнастики. 5. Приобретен навык творческой работы и стремления к новым знаниям. 6. Выступление на мероприятиях, соревнованиях.

Сроки реализации: 1 год. Учебно-воспитательный процесс в коллективе построен на следующих принципах: - принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; - принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основано на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитываются сообразно их полу и возрасту; - принцип культуросообразности предполагает воспитание, которое основывается на общечеловеческих ценностях, строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры, не противоречащими общечеловеческим ценностям; - принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания в системе образования в

коллективах различного типа, что позволяет учащимся расширить сферу общения, создает условия для конструктивных процессов социокультурного самоопределения, адекватной коммуникации, а в целом – формирует навыки социальной адаптации, самореализации; - принцип концентрации воспитания на развитии социальной и культурной компетенции личности предполагает, что стратегия и тактика воспитания должны быть направлены на помощь ребенку, подростку, молодому человеку в освоении социокультурного опыта в свободном самоопределении в социальном окружении. Структура занятий по гимнастике

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-7 минут и имеет собственные задачи: 1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия). 2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения. Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость. Основная часть занятия занимает 18-20 минут и содержит следующие задачи: 1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков. 2. Развитие волевых и физических качеств детей. Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные. Заключительная часть занимает 5 минут. Основными ее задачами являются подведение итогов данного занятия, задание на дом. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.). В объединении проводятся следующие формы организации занятий: 1. теоретические и практические; 2. тестирование (промежуточное и итоговое); 3. зачет; 4. участие в показательных выступлениях и соревнованиях; 5. просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований. 6. индивидуальные занятия; 7. спортивно-массовые мероприятия.

Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки; Сознательным участием юных спортсменов и родителей в образовательном процессе; Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, наличием инвентаря). В

основе принципов построения спортивно-оздоровительной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки гимнасток является постепенность, обеспечивающая планомерную спортивнооздоровительную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки. При планировании спортивно-оздоровительной подготовки юных гимнасток, кроме того, необходимо учитывать следующее: Строгую преемственность задач, средств и методов спортивнооздоровительной подготовки юных спортсменок. Выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки, соответствующей возрасту; Планирование тренировочных и оздоровительных нагрузок с учетом возраста занимающихся. Преимущественной задачей в спортивно-оздоровительных группах ОФП с элементами художественной гимнастики является выявление задатков и способностей детей. Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод применительно к задачам спортивной-технической и физической подготовки юных гимнасток. Основными задачами при работе со спортивно-оздоровительными группами начальной подготовки должны быть: Укрепление здоровья обучающихся; Содействие всестороннему физическому развитию ребенка; Повышение уровня развития основных физических качеств; Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой; Привитие элементарных гигиенических навыков; Освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, оттянутыми носками, действия свободными руками и др.); Музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения. Владение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на акробатике; Развитие гибкости и подвижности в суставах; Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода