

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Утверждена
решением педагогического совета
МАОУДО ДЮСШ г.Боровичи
Протокол № ____.
от «__» _____ 20__г

Утверждено
Директор МАОУДО ДЮСШ

И.В.Курочкина

Дополнительная общеразвивающая программа

«Маленькие гимнасты»

Программа рассчитана на детей 5-7 лет
Срок реализации программы 1-2 года

Составитель:
Комшилова Юлия Георгиевна,
инструктор-методист МАОУДО
ДЮСШ г.Боровичи

г.Боровичи

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	
1. Актуальность	3
2. Цель, задачи	4
3. Критерии оценки знаний, умений и навыков	4
4. Ожидаемые результаты и способы их проверки	4
5. Наполняемость, формы и режим занятий	5
6. Формы контроля знаний, умений и навыков обучающихся	6
II. Учебно-тематический план	7
III. Содержание программы	9
IV. Методические указания	11
1. Основные составляющие спортивно-оздоровительной работы	11
2. Методическое обеспечение образовательной программы	13
3. Принципы обучения	13
4. Методы обучения	14
5. Приемы обучения	14
6. Средства обучения	14
V. Литература для педагога	15
VI. Приложение №1	16

І. Пояснительная записка

Актуальность

Основная цель образования – формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Основы здорового образа жизни человека закладываются в дошкольном возрасте. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые 5-6 лет жизни. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. От здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Как известно, спортивная гимнастика является одним из основных средств физического воспитания.

Гимнастика имеет огромное оздоровительное значение. Под ее влиянием улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, развивается и укрепляется нервно-мышечный аппарат.

При занятии гимнастикой у детей появляется возможность выполнить большее количество упражнений, связанных с самыми разнообразными двигательными действиями. Причем эти действия выполняются с различной интенсивностью, с различной амплитудой движений, с различным характером мышечных напряжений, в различных условиях, точно и быстро.

Отличительная особенность и новизна программы «Маленькие гимнасты» заключается в ее оздоровительной направленности, формировании у детей высокой работоспособности, устойчивости к заболеваниям, уверенности в себе, стремлению и умению управлять собственным здоровьем средствами спортивной гимнастики.

Цель программы

Развитие у детей дошкольного возраста высокой работоспособности, устойчивости к заболеваниям, уверенности в себе, стремления и умения управлять собственным здоровьем через применение практических средств спортивной гимнастики.

Задачи программы

- Сформировать сознательное отношение к занятиям;
- Познакомить с основными приемами закаливания;
- Сформировать навыки правильной осанки и рационального дыхания;
- Укрепить мышечный корсет и мышечно-связочный аппарата стоп, укрепить дыхательную мускулатуру.
- Обучить начальным основам техники гимнастических движений;
- Обучить играм с элементами соревнований, играм-эстафетам;
- Развить психофизические качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Ожидаемые результаты.

По окончании обучения воспитанники **должны знать:**

- Основные приемы закаливания;
- Элементы спортивных игр;
- Игры с элементами соревнований, игры-эстафеты.

Должны уметь:

- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- Выполнять упражнения четко, ритмично, в заданном темпе по словесной инструкции;
- Правильно выполнять изученные гимнастические движения;
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Сохранять правильную осанку.

У обучающихся должны **быть развиты умения и навыки:**

- Физические качества: сила, выносливость, быстрота, терпение;
- Наблюдательность и высокая концентрация внимания.

У них должны **быть воспитаны:**

- Смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость, доброта и доброжелательность;
- Вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда;

- Трудолюбие, ответственность в работе;

Формой подведения итогов реализации программы является:

- опрос;
- наблюдение;
- сдача контрольных нормативов;
- мониторинг на начало и конец учебного года;
- тестирование на умение правильно выполнять изученные гимнастические упражнения.

Наполняемость, формы и режим занятий

Программа «Маленькие гимнасты» имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на один-два года обучения с часовой нагрузкой 92 часа. Осуществление программного материала по второму году обучения полностью зависит от потребности родителей (законных представителей) в реализации данной программы.

Рекомендуемая продолжительность занятий - 2 академических часа в неделю. Группа комплектуется из девочек и мальчиков 5-7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Рекомендуемая наполняемость групп, занимающихся по программе «Маленькие гимнасты» - не менее 15 человек.

Основной формой занятий по программе является групповое тренировочное занятие, *состоящее из трех частей*: вводной, основной и заключительной.

1. Вводная часть занятия. Разъяснение целей занятия, контроль состояния обучающихся (как субъективный – опрос, так и объективный – визуальный), общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящей нагрузке.
2. Основная часть занятия. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной).
Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействия на определенные функции организма).
Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.
3. Заключительная часть занятия. Постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха,

использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение. Поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности.

Вместе с тем в заключительной части важно подытожить, насколько удалось решить намеченные в водной части задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Формы контроля знаний, умений и навыков обучающихся

Программой предусмотрены начальная, и итоговая диагностики физических способностей и возможностей, умений и навыков обучающихся. Диагностика осуществляется в форме внутришкольного тестирования по следующим нормативам:

норматив	Способы их проверки
1. Прыжок через скакалку не менее 50 раз за 30 сек	проведение теста
2. Прыжок в длину с места свыше 100 см	проведение теста
3. Наклон туловища вперед из положения сидя «Складка»	наблюдение
4. Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке (количество раз)	проведение теста
5. Удержание угла в висе на гимнастической стенке (время)	проведение теста

Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- Педагогическое наблюдение за поведением обучающихся в коллективе во время занятий,
- Определение уровня теоретических знаний в ходе бесед. В процессе выполнения специальных заданий;
- Метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе тренировок;
- Исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	Наименование раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Введение в изучаемый предмет	11	11	-
2.	Общая физическая подготовка	24	-	24
2.1.	Построение	3	-	3
2.2.	Упражнения в ходьбе	3	-	3
2.3.	Упражнения в беге	3	-	3
2.4.	Прыжки	3	-	3
2.5.	Упражнения для плечевого пояса и рук	3	-	3
2.6.	Упражнения для ног	3	-	3
2.7.	Упражнения для туловища	3	-	3
2.8.	Комплексы ОРУ	3	-	3
3.	Специальная физическая подготовка	36	-	36
3.1.	Формирование навыка правильной осанки	4	-	4
3.2.	Укрепление мышечного корсета	4	-	4
3.3.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	4	-	4
3.4.	Упражнения на гибкость	4	-	4
3.5.	Прыжки	4	-	4
3.6.	Упражнение на равновесие	4	-	4
3.7.	Лазанье	4	-	4
3.8.	Упражнения на гимнастической лестнице	4	-	4
3.9.	Акробатические упражнения	4	-	4
4.	Дыхательные упражнения	2	-	2
5.	Упражнения на расслабление	2	-	2
6.	Самомассаж и взаимомассаж	2	-	2
7.	Подвижные игры и эстафеты	11	-	11
8.	Диагностика	4	-	4
9.	Всего	92	11	81

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительной группе

Виды подготовки	Итого:	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Мар.	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.
Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
ОФП	24	1ч30мин	2ч30мин	2ч25мин	2ч25мин	2ч30мин	2ч25мин	2ч25мин	2ч25мин	1ч30мин	2ч25мин		1ч30мин
СФП	36	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3		2
Дыхательные упражнения	2	10мин	10мин	10мин	10мин	10мин	10мин	10мин	15мин	10мин	15мин		10мин
Упражнения на расслабление	2	10мин	10мин	15мин	10мин	10мин	15мин	10мин	10мин	10мин	10мин		10мин
Самомассаж и взаимомассаж	2	10мин	10мин	10мин	15мин	10мин	10мин	15мин	10мин	10мин	10мин		10мин
Подвижные игры и эстафеты	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
Диагностика	4	2								2			
ВСЕГО:	92ч	9ч	9ч	9ч	8ч	8ч	9ч	8ч	9ч	9ч	8ч		6ч

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

Введение:

Ознакомление с программой, техника безопасности, соблюдение санитарных требований, пользование оборудованием по назначению.

Теоретические сведения:

- Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли.
- Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим. Формирование ценностного отношения к еде и воде как связующей нити человека и природы.
- Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы – гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни, уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем. Этические нормы - нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни. Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявления уважения к окружающему миру. Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Построение: построение в колонну по одному, шеренгу, круг, перестроение в две колонны, в три по ходу движения.

2.2. Ходьба различными способами: обычная ходьба в умеренном темпе, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на наружных сводах стоп, на внутренней стороне стоп, с высоким подниманием коленей, широким шагом, приставным шагом, спиной вперед, в полуприседе, в приседе, выпадами, «змейкой», парами, с перешагиванием через предметы, с заданием для рук, на четвереньках, ходьба «Лягушки», «Паука» и «Медведя».

2.3. Бег различными способами: обычный бег, бег на носках, с высоким подниманием колен, широким шагом, с захлестом голени, спиной вперед, со сменой направления по сигналу, с подпрыгиванием до предмета, с преодолением препятствий, в быстром темпе, в медленном темпе, в ускоренном (переменном) темпе, «змейкой».

2.4. Прыжки: прыжки на двух ногах, на одной ноге, поочередно с продвижением вперед на двух ногах и одной ноге.

2.5. Упражнения для плечевого пояса и рук: на месте в различных исходных положениях (и.п.), в движении, с предметами (палками, обручами, мячами).

2.6. Упражнения для ног: на месте в различных и.п., в движении, с предметами, у опоры.

2.7. Упражнения для туловища: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку), у опоры, в движении, с предметами.

2.8. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ): на месте в различных и.п., с чередованием и.п., у опоры, в движении, с предметами. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей учащихся посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ.

3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Формирование навыка правильной осанки: упражнения в различных и.п., у стены, у зеркала, с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней.

3.2. Укрепление мышечного корсета: упражнения на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку), у опоры, с предметом (палки).

3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени: упражнения у опоры, в движении, с предметами (скакалками, мячами, обручами).

3.4. Упражнения на гибкость: воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание (на месте в различных и.п., у опоры, с партнером).

3.5. Прыжки: в длину с места, через скамейку с разбега, прыжки через скакалку.

3.6. Упражнения на равновесие: ходьба по широкой и узкой части скамейки, шнуру в разном темпе и разными способами (на носках, с высоким подниманием колен, приставным боковым шагом и т.д.).

3.7. Упражнения в лазанье: по гимнастической лестнице приставным и чередующим шагом, переход с пролета на пролет наверху лестницы, лазанье по канату.

3.8. Упражнения на гимнастической лестнице: удержание угла в висячем положении, поднятие ног до прямого угла в висячем положении, подтягивание согнутых ног в коленях к груди, подтягивание на руках с продвижением вверх, упражнение «Часики».

3.9. Гимнастические (акробатические) упражнения: равновесие на одной ноге («Ласточка»), наклон туловища вперед («Складка»), стойка на лопатках («Свечка»), мостик из положения лежа, кувырок вперед и назад, стойка на голове у опоры, стойка на руках у опоры.

4. Дыхательные упражнения.

Упражнения стоя, сидя, в движении, упражнения на развитие носового дыхания. Например: «Шипящие гуси», «Мыльный пузырь», «Трубач», «Каша кипит», «Партизаны», «Насос», «Регулировщик» и т.д.

5. Упражнения на расслабление.

Упражнения в различных и.п. (лежа, сидя, стоя), в передвижении, активные и пассивные упражнения, локальные и общие, упражнения с партнером.

6. Самомассаж и взаимомассаж.

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности), показания и противопоказания к применению, гигиенические требования к проведению, приемы массажа в различных и.п. (лежа, сидя, стоя), массаж различных мышечных групп, активные и пассивные приемы массажа.

7. Подвижные игры, игровые упражнения и эстафеты.

С бегом, прыжками, лазаньем, подлезанием, комбинированные эстафеты («Бездомный заяц», «Ловишки», «Третий лишний», «Южный и северный ветер», «Пятнашки с лентами», «Мы веселые ребята», «Мяч кверху», «Пингвины», «Не промахнись», «Мяч водящему», «Не упади в ручей» и т.д.).

8. Диагностика.

Тестирование и контрольные испытания.

Тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май).

III. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Процесс спортивно-оздоровительной работы и физкультурной тренировки учащихся включает в себя 3 основные составляющие:

1. Условия – режим дня, медико-психолого-педагогическое обследование, необходимая материально-техническая база и прочее.

2. Технологию управления – планирование, медико-психолого-педагогический контроль тренировочных воздействий, их анализ.
3. Содержание тренировочных воздействий – общая, специальная физическая, морально-волевая и другие виды подготовки.

Для реализации общеобразовательной программы необходимо:

1. Материально-технические условия. Необходимые для нормальной деятельности обучающихся:

- Спортивный зал;
- Освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- Спортивный инвентарь: ковер, шведская стенка, маты, гимнастические скамейки, гимнастические скакалки, обручи (пластмассовые);
- Спортивная форма – футболка однотонная, спортивные шорты, на ноги – чешки, надетые поверх сменных носков;
- Настенные часы;
- Магнитофон;
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- Медицинская аптечка.

2. Организационные условия:

- За год обучения программа предусматривает 92 учебных часа, занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу;
- Наполняемость групп – не менее 15 человек.

Обучение в спортивно-оздоровительных группах проходит в основном в виде групповых занятий с детьми, но возможны и индивидуальные формы, с учетом их особенностей и возможностей.

3. Организация работы с родителями:

- Привлекать родителей к оказанию помощи в приобретении спортивного инвентаря для занятий;
- Приглашать родителей на открытые занятия, праздники и другие массовые мероприятия в спортивной группе;
- Разнообразить формы проведения родительских собраний.

4. Организационный ресурс.

Организационный ресурс предполагает, что на занятиях поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления обучающихся.

Важным моментом хорошей организации занятий является создание дружного детского коллектива, отношения в котором строятся на принципах товарищества и взаимопомощи. Педагогу необходимо организовать создание привлекательного для обучающихся коллектива, с которым они будут себя идентифицировать и где культивируются положительные нормы и ценности.

5. Кадровый ресурс.

Особую роль в работе с дошкольниками играет тренер-преподаватель. Его умение быть не только наставником, но и старшим товарищем создает у них чувство уверенности в своих силах, формирует благоприятный микроклимат для занятий.

6. Информационно-методический ресурс.

- Учебно-методическая литература;
- Электронные образовательные ресурсы;
- Школьный сайт.

Методическое обеспечение программы:

1) Лекционный материал:

- «История развития спортивной гимнастики»;
- «Режим и питание юных спортсменов»;
- «Травмы и их профилактика»;
- «Личная гигиена спортсмена»;
- «Закаливание юных спортсменов»;
- «Возрастные особенности юных спортсменов».

2). Дидактический и наглядный материал:

- Инструкция по технике безопасности
- Памятка «Правила поведения в МАОУДО ДЮСШ и спортивном зале»
- Медиапрезентация «Известные гимнасты Новгородской области и Боровичского района» и т.д.
- Рекомендации по организации и содержанию занятий спортивной гимнастикой для дошкольников. Особенности проведения занятий и распределения содержания программы,

Используемые принципы обучения

1. Наглядность – показ, образный рассказ, подражание, имитация движений.
2. Доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности.
3. Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
4. Индивидуальный подход – учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка.
5. Сознательность – понимание пользы упражнений, потребность в их выполнении в домашних условиях.
6. Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно вне занятий.

Методы обучения

1. Словесные – объяснение, указание, команда, беседа.
2. Наглядные – показ, подражание образцу исполнения.
3. Практические – конкретные задания, упражнения, игровые методы, индивидуальная помощь.

Приемы обучения

1. Показ
2. Объяснение
3. Музыкальное сопровождение

Основными средствами обучения являются:

- Общеразвивающие упражнения;
 - Специальные физические упражнения непосредственно из спортивной гимнастики и других систем физического воспитания.
1. Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр. они служат преимущественно средствами общей подготовки обучающихся.
 2. Специальные упражнения – это движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации. К ним относятся технические действия и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, на снарядах и т.п.

Литература для педагога:

1. Адашкевичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения».- М.: «Гранд», 1998.
2. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать». – М.: «Физкультура и спорт», 1992.
3. Васильков Г.А. «Гимнастика для детей младшего школьного возраста». Просвещение М., 1986.
4. «Гимнастика». Методическое пособие для студентов-заочников институтов физической культуры. Под ред. Шлемина А.М.- М., 1981.
5. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам: программам и программные требования»/. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 143с.
6. Ежемесячный научно-методический журнал «Дошкольное воспитание». М., 1996(№6), 2004 (№1).
7. Лесков Г.П. «Общеразвивающие упражнения». – Псков: изд. «Грань», 1998.
8. Найминова Э. «Спортивные игры на уроках физкультуры». Ростов н/Д: Феникс, 2001.
9. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет».- М.: «Просвещение», 2001.
10. «Физкультура в школе и дома». Ростов н/д: издательство «Феникс», 2001(серия «Мир вашего ребенка»).
11. Т.Г.Анисимова, Е.Б.Савинова «Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги». – Волгоград: Учитель, 2009.
12. Е.К.Воронова «Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты». – Волгоград: Учитель, 2012.

Приложение №1

Рекомендации по организации и содержанию занятий гимнастикой для дошкольников. Особенности проведения занятий и распределения содержания программы.

При составлении поурочного планирования и определения содержания каждого занятия педагогу следует стремиться к разнообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, важно на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов. Иначе, при однобокой направленности, существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью ребенка.

Например, если на занятии выполнялись в большом объеме упражнения для плечевого пояса и рук из раздела ОФП (общая физическая подготовка), то в разделе СФП (специальная физическая подготовка) целесообразно исключить упражнения с предметами и акробатические упражнения с относительно высокой травмоопасностью.

Что касается таких разделов программы, как дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самомассаж и взаимомассаж, то их педагог применяет, исходя из ситуации. Упражнения данных разделов нежелательно выполнять в большом объеме. Также нежелательно выполнять несколько упражнений из данных разделов. Лучше разнообразить упражнения, выполняя на одном занятии одни упражнения, а на другом – другие.

То же самое касается и теоретических сведений: их сообщение целесообразно осуществлять, распределяя информацию по нескольким занятиям. Особенно ценно сообщать данную информацию в виде бесед, отводя для этого специальные паузы. Не менее важна и своевременность. Например, о влиянии питания на здоровье уместно сообщить перед перерывом на прием пищи или воды.

К разделу 1. Теоретическая подготовка в п. Введение

Помимо традиционных правил чистоты, обучающимся следует прививать понятия о чистоте нравственной, о чистоте помыслов как основе благородных поступков (гигиена тела и души).

Важно:

- Демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный вид, уверенная походка, красивые и выразительные жесты, вежливое и уважительное отношение к ученикам, помощь отстающим, справедливость при решении конфликтных ситуаций);
- Моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения.

К разделу 2 «Общая физическая подготовка»

ОФП не только ставит целью повышение уровня физической подготовленности, но и решает более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения и т.д.)

Важно:

- Не допускать монотонности;
- Не допускать утомления;
- Относиться к упражнениям не только как к техническим действиям, но и как к средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействия с товарищами, что особенно важно в процессе гуманистического воспитания.

К разделу 2.8. «Комплексы общеразвивающих упражнений»

Помимо сугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ призваны вырабатывать эстетический вкус и творческие способности. Для этого нужно предложить каждому обучающемуся самостоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и продемонстрировать его под музыку. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для обучающегося, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов воспитанник следует определенной логике:

- Элементы плавно переходят от одного к другому;
- Элементы сложные и простые чередуются;
- Набор и сочетание элементов должны быть разнообразными;
- Музыка должна соответствовать характеру исполнения и содержанию программы.

К разделу 3.1. «Формирование навыка правильной осанки»

Нарушение осанки и плоскостопие ведут не только к неблагоприятным изменениям в организме. Человек, не отличающийся стройностью, сутулый, с кривоногими ногами выглядит некрасивым и неуспешным. Такого человека будут избегать, никто не захочет с ним подружиться. Как правило, эти люди выглядят неуверенными, замкнутыми, а привычка втягивать голову в плечи вообще связана с желанием спрятаться, отгородиться от всего неизвестного (как страус прячет голову от страха). Необходимо дать понять детям, что нужно смело идти навстречу новому, неизвестному.

Важно использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

К разделу 3.4. «Упражнения на гибкость»

Поскольку гибкость связана не только со способностью структур опорно-двигательного аппарата к растягиванию, но и с психическим состоянием воспитанника, данный раздел работы дает хорошую возможность для использования упражнений на мышечное расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнения на растягивание не должны сопровождаться болевыми ощущениями. Напротив, необходимо состояние комфорта и приятного вытягивания, сопоставимого с утренним потягиванием после сна.

Упражнения с партнером (в и.п. растягиваемого сидя, лежа, стоя у стены и т.д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен». И чем больше взаимопонимания и доверительности между партнерами, тем комфортнее будет психологическая атмосфера и соответственно выше результат. Действия растягивающего должны вызывать у растягиваемого доверие: ведь при неосторожных действиях есть опасность причинить боль и даже травмировать. Тем самым можно вызвать страх перед упражнениями и перед партнером. Поэтому к данным упражнениям партнеры должны подходить с максимальной ответственностью. Таким образом, возникают предпосылки к формированию доверительного отношения к товарищам.

Важно:

- Контролировать состояние обучающихся, не допуская болевых ощущений;
- Сочетать упражнения на растягивание с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

К разделу 3.6. «Упражнения на равновесие»

Способность поддержания тела в положении равновесия не только характеризует уровень развития вестибулярного аппарата, но и напрямую связана с психическими качествами человека, с саморегуляцией – умением уравновесить психическое состояние, успокоиться, отвлечься от сбивающих факторов.

Важно:

- Не допускать монотонности;
- Поддерживать положительный эмоциональный фон.

К разделу 3.9. «Гимнастические (акробатические) упражнения»

Во время выполнения данных упражнений, а также перед ними может возникнуть такое психическое состояние как, страх. К сожалению, традиционный подход к чувству страха характеризуется односторонностью и направлен на преодоление данного чувства, вытеснение (подавление) его путем формирования противоположного состояния – уверенности, бесстрашия.

В этом случае страх как бы загоняется внутрь, а во главу угла ставится эффективность технических действий, т.е. результат обучения. Однако в свете задач воспитания личности и самореализации ребенка такой подход, отвергающий всякую рефлексю, неуместен: страх должен выступать как союзник, индикатор уровня допускаемой опасности. В этой связи гимнастические (акробатические) упражнения подбираются индивидуально, с учетом психической реакции обучающегося на них: ребенку предлагаются максимально простые и безопасные задания и создаются максимально комфортные условия для их выполнения, при которых уровень боязни будет минимальным. Легкое чувство страха пробуждает ответственность за свое благополучие и способствует мобилизации сил. Как следствие, уровень тревожности снижается, улучшается психологическая атмосфера в группе, повышается мотивация к гимнастическим (акробатическим) упражнениям и занятиям в целом, создаются условия формирования доверительного отношения между педагогом и обучающимися. Все это является важным условием личностного роста.

Важно:

- Контролировать состояние обучающихся, не допуская головокружения;
- Использовать акробатические упражнения для развития не только вестибулярной устойчивости, но и гибкости позвоночника;
- Учитывать психологические факторы освоения акробатических упражнений: формировать отношение к чувству страха как к союзнику.

К разделу 4. «Дыхательные упражнения»

Важно:

- Контролировать состояние обучающихся, не допуская головокружения;
- Выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении;
- Формировать духовно-ценностное отношение к дыханию: дыхание – акт единения с природой, а не просто одна из жизненноважных функций.

К разделу 5. «Упражнения на расслабление»

Важно:

- Своевременно выполнять упражнения на расслабление (после упражнений со значительным напряжением);
- Следить за дозировкой упражнений и состоянием обучающихся, не допуская появления вялости и снижения работоспособности;
- Выполнять укрепление упражнения на расслабление в сочетании с дыхательными упражнениями (дыхание с удлиненным выдохом способствует релаксации);
- Использовать для снятия как мышечного, так и эмоционального напряжения;

- Использовать образные сравнения при разучивании и выполнении упражнений.

К разделу 6. «Самомассаж и взаимомассаж»

Требования аналогичны требованиям к разделу 3.5. «Упражнения на гибкость»: принцип «массируемый пассивен, массирующий активен», взаимопонимание и доверительность между партнерами, ответственность за здоровье товарища.

Важно:

- Своевременно выполнять упражнения (в соответствии с предшествующей или предстоящей работой);
- Строго соблюдать правила гигиены и техники выполнения массажных приемов;
- Контролировать состояние массируемого, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью товарища, формировать чувство ответственности за выполняемые действия;
- Способствовать формированию здорового образа жизни.

К разделу 8. «Диагностика»

- Прыжок через скакалку.

Обучающийся начинает прыжки на двух ногах. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество прыжков за 30 сек.

- Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. См.

- Наклон туловища вперед из положения сидя «Складка»

Выполняется из седла ноги вместе. Все точки тела касаются ног, руки вытянуты вперед.

- Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке.

Поднимание ног выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы ребенок мог контролировать положение прямого угла, тренер-преподаватель удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения. Количество раз.

- Удержание угла в висе на гимнастической стенке

Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положение угла, тренер-преподаватель держит руку под ногами ребенка. Как только ноги потеряют угол и касаются руки, секундомер выключается. Время.