

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования детей города
Мурманска детско – юношеская спортивная школа № 1
по спортивной гимнастике и акробатике

Дополнительная общеразвивающая программа

*Общая физическая подготовка с
элементами гимнастики и акробатики*



**Возраст детей, на которых рассчитана программа: 4 - 6 лет
срок реализации – 2 года**



Характеристика программы

- **тип программы:** дополнительная общеразвивающая
- **направленность:** физкультурно-оздоровительная
- **вид:** модифицированная
- **Классификация:**
- **по сложности:** комплексная
- **по характеру деятельности:** развивающая физические качества
- **по возрастному принципу:** разновозрастная
- **по срокам реализации:** 2 года.

Организационно-педагогические основы обучения

- **к занятиям допускается любой ребёнок**, независимо от уровня физической подготовки, **при наличии справки** от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям, **личного желания** ребёнка и его родителей (законных представителей);
- - **состав учащихся в группе :**
непостоянный, разнополый, разновозрастной
- - **рекомендуемый режим занятий:**
 - 1 год - 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут)
 - 2 год – 2 раза в неделю по 2 часа (45 + 45мин.)

Как показывает практика, современные дети испытывают недостаток двигательной активности, особенно живущие в условиях Крайнего Севера.

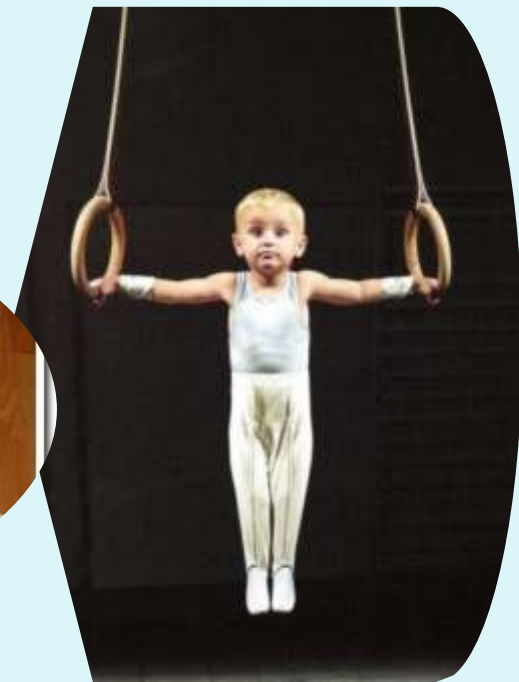
Недостаточная активность детей делает дополнительные занятия физической культурой и спортом просто жизненно необходимым.

Система физического воспитания создаёт благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств и духовных способностей ребёнка, содействует всестороннему развитию личности



Причины создания программы

- высокий спрос населения на данную образовательную услугу;
- Возможность выявления особо одарённых детей для дальнейших занятий спортивной гимнастикой или спортивной акробатикой.



ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- Развитие общих физических качеств, укрепление здоровья, воспитание потребности к активному и здоровому образу жизни.



ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- - организация содержательного досуга, развитие физических качеств;
- -укрепление всех функций и систем организма;
- - подготовка к занятиям различными видами спорта;
- - выявление одарённых детей с целью привлечения к занятиям в спортивной школе.

Разделы программы:

Периоды подготовки	1 год	2 год
Виды подготовки		
1. Теоретическая	3	4
2. Общая физическая	25	50
3. Специальная физическая	25	50
4. Изучение основ видов спорта	17	38
5. Контрольные испытания	2	2
ВСЕГО ЧАСОВ:	72	144

Программный материал, рекомендуемый к изучению по 4 разделу «Изучение элементов гимнастики и акробатики»

1 год обучения:

- Группировка, перекаты на спине в группировке вперёд и назад;
- Стойка на лопатках;
- Мост из положения лёжа;
- Складка, сидя ноги вместе, складка, сидя ноги врозь;
- Шпагат (обучение);
- Равновесие, согнув ногу вперёд, равновесие «Ласточка»
- Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов;
- Прыжок вверх ноги врозь.

2 год обучения:

- Кувырок вперёд, кувырок назад;
- Стойка на лопатках – перекатом встать;
- Мост из положения лёжа или стоя;
- Складка, сидя ноги вместе, складка, сидя ноги врозь;
- Шпагаты;
- Равновесие «Ласточка»;
- Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов;
- Прыжок вверх, в темпе - прыжок вверх ноги врозь.

Изучение основ видов спорта



Спортивные игры



Контрольные испытания

- проводятся лишь с целью отслеживания положительной динамики
- Так же, это необходимо для родителей, которые всегда хотят видеть результат занятий.



Рекомендуемый комплекс упражнений для контрольных испытаний:

- Бег 20 метров;
- Отжимания от гимнастической скамейки;
- Удержание ног под углом 90 градусов в вися на шведской стенке;
- Удержание в вися на согнутых руках на перекладине;
- Прыжок в длину с места.



НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

- Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для работы с детьми в возрасте 4 – 6 лет в рамках предоставления платных услуг населению.



Спасибо за внимание!

