

Аннотация

к оздоровительной программе с элементами спортивной гимнастики

Оздоровительная программа с элементами спортивной гимнастики (далее Программа) разработана для обучающихся БУ ДО города Омска «СДЮСШОР №25», в соответствии с ч. 4 ст. 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329 - ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».

Направленность программы - оздоровительная.

Новизна заключается в специфике условий ее реализации, необходимости преемственности подготовки юных гимнастов при последовательном прохождении этапов обучения. С учетом дошкольного возраста обучающихся Программа предусматривает освоение огромного арсенала техники гимнастических упражнений в игровых формах.

Целесообразность и актуальность заключается в увеличении объёма социального заказа на обучение дошкольников гимнастическим упражнениям. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику базовым средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем детского организма.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер – преподаватель. Успешность воспитания юных гимнастов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Цель - создание благоприятных условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Основными задачами являются:

1. Укрепление здоровья, всестороннее развитие личности ребенка.
2. Повышение уровня физической подготовленности детей.
3. Выявление задатков и способностей детей.
4. Привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой.
5. Воспитание черт спортивного характера.

Основная форма работы - групповое учебно-тренировочное занятие. Программа рассчитана на детей 4-5 лет. Срок реализации программы 1 год.

В период обучения, по Программе, обучающиеся участвуют в открытых занятиях, посещают спортивные праздники, соревнования по спортивной гимнастике в качестве зрителей.

По окончании реализации Программы ожидается достижение следующих результатов:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности и соблюдать санитарно-гигиенические требования при занятиях спортивной гимнастикой;

- историю возникновения и развития гимнастики;
- особенности гимнастики;
- элементарные сведения из анатомии, физиологии и гигиены;

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять основные движения, запоминать последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой и контролировать свое поведение;
- выполнять задания по инструкции тренера-преподавателя и действовать по сигналу;
- различать условную и реальную ситуации, владеть разными формами и видами игр, подчиняться разным правилам и социальным нормам.

Форма подведения итогов реализации Программы – соревнования по ОФП, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности обучающихся по Программе.

Программа считается успешно реализованной, если:

- дети регулярно посещают учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике;
- при визуальном наблюдении тренером-преподавателем, отмечается устойчивый уровень сформированных основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание);
- при формировании двигательных навыков наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации;
- дети знают и соблюдают санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.