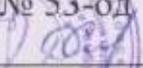


Управление народного образования администрации  
города Мичуринска Тамбовской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»  
города Мичуринска Тамбовской области

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2023г., протокол № 1

Утверждена приказом  
МБОУ ДО ДЮСШ  
от 31.08.2023 г. № 53-од  
И.о. директора  Д.С. Солопов



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Спортивная гимнастика»**  
(ознакомительный уровень)

Возраст учащихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
Мацнева Екатерина Александровна,  
методист  
Шмарина Нина Игоревна,  
тренер-преподаватель

г. Мичуринск, 2023

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Мичуринска Тамбовской области
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика»
<b>3. Сведения об авторе-составителе программы:</b>	
3.1. Ф.И.О., должность, стаж	Шмарина Нина Игоревна, тренер-преподаватель, стаж 23 года Мацнева Екатерина Александровна, методист, стаж 19 лет
<b>4. Сведения о программе</b>	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";</p> <p>Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. №2 «Об утверждении</p>

	<p>санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию к режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</p> <p>Устав учреждения.</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Ознакомительный
4.5. Тип программы	Модифицированная
4.6. Вид программы	Общеразвивающая
4.7. Форма обучения	Очная
4.8. Возраст учащихся по программе	5-7 лет
4.9. Продолжительность обучения	1 год

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Спортивная гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Реализация данной программы направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к занятиям спортом, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического развития детей.

Настоящая программа является нормативным документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса в МБОУ ДО ДЮСШ.

В ходе освоения учебного материала решаются здоровье сберегающие задачи, которые способствуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращению, сердечно - сосудистой и нервной системе организма, соблюдение подачи правильной нагрузки на различные группы мышц.

По форме организации: традиционная.

**Уровень освоения программы** ознакомительный.

**Новизна** программы состоит в том, что она впервые разработана для детей – дошкольного и младшего школьного возраста в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта. Программа основана на постепенном и последовательном обучении гимнастическим упражнениям, решающим задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

**Актуальность** данной программы определяется запросом со стороны родителей, вызванным заботой о состоянии здоровья своих детей, воспитанием качеств личности, необходимых для успешной интеграции учащегося в современное общество (лидерских качеств, воли, умения не пасовать перед жизненными трудностями и т. д.).

**Педагогическая целесообразность** обусловлена тем, что вовлечение детей в спортивную гимнастику способствует гармоничному развитию личности учащихся. С одной стороны, занятия спортивной гимнастикой тренируют волю, физическую выносливость, координацию движений, вырабатывают умения распределять физиологические ресурсы организма, с другой - развивают у них познавательные процессы - мышление, память, внимание, наблюдательность. У них формируются навыки планирования и

прогнозирования результатов своей деятельности, понимание о необходимости соблюдать режим дня и дисциплину, придерживаться правильного питания, что способствует успешной социализации и адаптации в обществе.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что наряду с общефизической подготовкой закладывается базовый фундамент технико-тактической, психологической, теоретической подготовки, на котором будет строиться дальнейшее мастерство гимнастов.

#### **Адресат программы.**

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 5 до 7 лет.

Программа предназначена для работы с детьми основной группы здоровья. В этот период ребенок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в жизни.

У детей создается фундамент всестороннего физического развития, формируются тип телосложения, осанка, разнообразные двигательные умения и навыки, укрепляется здоровье.

Условия набора учащихся: учебные группы комплектуются из детей 5-7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группе: 12-18 человек.

#### **Объём и срок освоения программы.**

Объём программы: 276 часа.

Срок освоения программы – 1 год (46 учебных недели).

#### **Форма и режим занятий.**

Форма обучения – очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час – 45 минут).

Организационные формы обучения: групповая, индивидуальная.

Формы занятий: вводное, практическое, теоретическое, соревнование.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

*Методы обучения*, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия;
- наглядные: показ, демонстрация, визуализация;
- практические: самостоятельная работа, метод строго регламентированного упражнения (разучивание технического элемента по частям и в целом) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

#### *Алгоритм организации учебного занятия*

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью** данной программы является формирование здорового образа жизни, развитие физических и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи**:

### **образовательные:**

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике

### **развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)

- вырабатывать представление о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

### **воспитательные:**

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике.

- воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам. В ходе реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по спортивной гимнастике у обучающегося формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),

- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)

- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),

- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Знакомство, опрос, наблюдение
<b>1.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.1.	Гигиенические знания, требования к форме, обуви, инвентарю	2	2		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.2.	Техника безопасности и профилактика травматизма	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.3.	История развития спортивной гимнастики в России	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.4.	Влияние физических упражнений на организм	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.5.	Оборудование, инвентарь, гимнастические снаряды	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.6.	Основы техники гимнастических упражнений	2	2		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.7.	Спортивные соревнования	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
1.8.	Гимнастическая терминология	1	1		Лекции, беседы, опрос, текущий контроль, наблюдение
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>58</b>	<b>6</b>	<b>52</b>	
2.1.	Воспитание выносливости	6	1	5	Текущий, контроль, наблюдение
2.2.	Воспитание силовых способностей	6	1	5	Текущий, контроль, наблюдение
2.3.	Воспитание скоростных способностей	6	1	5	Текущий, контроль, наблюдение

2.4.	Воспитание гибкости, ловкости, координации	12	1	11	Текущий, контроль, наблюдение
2.5.	Общеразвивающие упражнения	13	1	12	Текущий, контроль, наблюдение
2.6.	Подвижные игры	15	1	14	Текущий, контроль, наблюдение
<b>3.</b>	<b>Раздел. Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	
3.1.	Воспитание скоростно-силовых качеств	10	1	9	Текущий, контроль, наблюдение
3.2.	Упражнения для развития координации движений	10	1	9	Текущий, контроль, наблюдение
3.3.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	10	1	9	Текущий, контроль, наблюдение
3.4.	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	10	1	9	Текущий, контроль, наблюдение
<b>4.</b>	<b>Раздел. Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	
4.1.	Гимнастические упражнения	8	1	7	Текущий, контроль, наблюдение
4.2.	Акробатические упражнения	8	1	7	Текущий, контроль, наблюдение
4.3.	Хореографические упражнения	8	1	7	Текущий, контроль, наблюдение
4.4.	Строевые упражнения	4	1	3	Текущий, контроль, наблюдение
4.5.	Легкоатлетические упражнения	4	1	3	Текущий, контроль, наблюдение
4.6.	Упражнения на равновесие	8	1	7	Текущий, контроль, наблюдение
<b>5.</b>	<b>Раздел. Развитие творческого мышления</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	
5.1.	Подвижные игры	25	2	23	Текущий, контроль, наблюдение
5.2.	Соревновательная подготовка	5	1	4	Оценка полученных навыков, наблюдение, контроль
<b>6.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Итоговый контроль, наблюдение
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Наблюдение, текущий контроль, подведение итогов
	<b>Итого:</b>	<b>184</b>	<b>30</b>	<b>154</b>	

## Содержание учебного плана

### **Вводное занятие**

*Теория:* Знакомство с педагогом, со спортивной гимнастикой как видом спорта.

*Практика:* Выполнение вводных гимнастических упражнений (построение, ходьба с движениями рук, легкий бег, прыжки)

### **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

#### **Тема 1.1. Гигиенические знания, требования к форме, обуви, инвентарю**

*Теория:* Общее понятие о гигиене. Личная гигиена гимнаста: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей.

Гигиеническое значение водных рационального питания. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

#### **Тема 1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма**

*Теория:* Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Запрещённые действия в спортивной гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной гимнастике. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной гимнастике, их профилактика.

#### **Тема 1.3. История развития спортивной гимнастики в России**

*Теория:* Краткая история возникновения и развития гимнастики, ее особенности.

#### **Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм**

*Теория:* Краткие сведения об укреплении опорно-двигательного аппарата, нервной системы, работы сердца и сосудов, работы органов дыхания, повышение иммунитета при постоянном движении и занятием спортом.

#### **Тема 1.5. Оборудование, инвентарь, гимнастические снаряды**

*Теория:* Виды и характеристика индивидуального инвентаря для занятий спортивной гимнастикой. Правила его эксплуатации, хранения и обслуживания.

#### **Тема 1.6. Основы техники гимнастических упражнений**

*Теория:* Понятие об общей и специальной физической подготовке. Понятие о технике гимнастических упражнений. Техническое совершенство гимнаста. Разбор техники основных гимнастических упражнений.

## **Тема 1.7. Спортивные соревнования**

*Теория:* Правила поведения спортсменов на соревнованиях. Основы исполнения гимнастических упражнений из соревновательной программы.

## **Тема 1.8. Гимнастическая терминология**

*Теория:* Значение и роль терминологии в спортивной гимнастике. Принципы построения и правила применения гимнастических, акробатических хореографических терминов. Правила и формы записи гимнастических элементов. Термины общеразвивающих упражнений, гимнастических элементов, термины акробатических упражнений, основные термины изучаемых упражнений.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### **Тема 2.1. Воспитание выносливости**

*Теория:* Сформулировать понятие «выносливость», дать краткие сведения о влиянии физических упражнений на развитие выносливости. Разбор техники новых упражнений.

*Практика:*

Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе и приседе. Бег семенящий, сгибая ногу вперёд, сгибая ногу назад, бег с преодолением небольших препятствий, с высоким подниманием бедра, бег с ускорением по сигналу.

Прыжки: на месте и с продвижением на двух ногах (ноги вместе, врозь, скрестно), на одной ноге, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и приседе.

Подвижные игры, эстафеты

### **Тема 2.2. Воспитание силовых способностей**

*Теория:* Сформулировать понятие «силы», дать краткие сведения о влиянии физических упражнений на развитие силовых способностей. Разбор техники новых упражнений.

*Практика:* подтягивания, поднимания и опускания ног лежа на спине, в висе и упоре, поднимание и опускание туловища лежа на спине и на животе, отжимания, приседания, лазание и перелазание на гимнастической стенке, лазание по канату, по гимнастической скамейке различными способами, висы, передвижения на руках в упорах и в висах.

### **2.3. Воспитание скоростных способностей**

*Теория:* Сформулировать понятие «скорости движений», дать краткие сведения о влиянии физических упражнений на развитие скоростных способностей. Разбор техники новых упражнений.

*Практика:* Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки - приседания. Изменение направления движений при

ходьбе и беге по сигналу. Изменение интенсивности движений: ходьба - бег интенсивный, бег медленный - бег с ускорением. Бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м. Бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад. Бег с ускорением. Эстафеты. Прыжки: на двух ногах на месте с поворотами в течение 20 -30 секунд, через обручи, которые лежат на полу на расстоянии 40-50 см, в длину с места, в длину с разбега, через скакалку. Подвижные игры (скоростные).

#### **2.4. Воспитание гибкости, ловкости, координации**

*Теория:* Сформулировать понятие «гибкости», «ловкости», «координации движений», дать краткие сведения о влиянии физических упражнений на развитие этих качеств. Разбор техники новых упражнений.

*Практика:* Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным растяжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагаты, шпагаты с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Мост из положения лёжа. Подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке, до касания руками; стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать руками пол). Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой. Подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно. Упражнения на равновесие, различная ходьба по гимнастическому бревну с разными положениями рук. Запрыгивания, перепрыгивания и спрыгивания с возвышений и препятствий. Подвижные игры на развитие гибкости, ловкости, координации.

#### **2.5. Общеразвивающие упражнения**

*Теория:* Сформулировать понятие «общеразвивающие упражнения», дать краткие сведения о том, какие бывают упражнения этой группы. Разбор техники новых упражнений.

*Практика:* Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание, дистанция и интервал. Основная стойка, исходное положение, повороты направо, налево, кругом. Ходьба и бег на носках, с высоким подниманием бедра, ходьба в полуприседе. Из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа на спине): сгибание и разгибание ног, поднятие и опускание прямой ноги; махи ногой вперед, назад, в сторону. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.): отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями; махи прямыми руками, круговые движения согнутыми и прямыми руками. Сгибание и разгибание рук в упорах (стоя, лёжа, сидя), толчки руками в упоре стоя и лёжа. Из различных исходных положений (в основной стойке, лёжа на спине, лёжа на животе и т. п.): накло-

ны и повороты головы, круговые движения головой. Из различных исходных положений: наклоны и повороты туловища, круговые движения туловищем.

## **2.6. Подвижные игры**

*Теория:* Сформулировать правила игры.

*Практика:* Игры без предметов, игры с предметами, спортивные игры.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### **3.1. Воспитание скоростно-силовых качеств**

*Теория:* Дать понять детям, что скоростно-силовые упражнения предполагают: быстрое, резкое напряжение мышц в определенной позе или движении; быстрые и резкие движения в суставах с быстрой остановкой и удержанием напряжения; различные элементы, выполняемые быстрым принятием требуемого положения или движения, с достижением максимального результата. Разбор техники новых упражнений.

*Практика:* Из разных исходных положений движения согнутыми и прямыми руками (однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, поочередные) в максимально быстром темпе, а так же с постепенным ускорением и замедлением. Различный бег на месте в максимально быстром темпе. Динамические упражнения (приседания, сгибание-разгибание рук в упорах, висах). Упражнения с отягощением, с преодолением небольших препятствий, на гимнастический снарядах. Различные упражнения в игровой форме, требующие быстрых ответных действий по сигналу.

### **3.2. Упражнения для развития координации движений**

*Теория:* Дать понять детям, что основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности. Разбор техники новых упражнений.

*Практика:* Ходьба по гимнастическому бревну (скамье) с изменением положения рук, ног. Выполнение несложных гимнастических и хореографических упражнений на бревне. Стойки на голове и руках. Передвижение на руках и ногах в различных положениях. Прыжки с различной сменой положений ног и рук. Различные повороты, перекаты и кувырки.

### **3.3. Упражнения для развития амплитуды и гибкости**

*Теория:* Дать понять детям, что Чем раньше начать формировать физические качества, такие как гибкость и начать развивать амплитуду движений, тем легче будет дальнейшее формирование и развитие этих способностей. Разбор техники новых упражнений.

*Практика:* Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным растяжением и амплитудой (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Выпады, шпагаты с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами и руками в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и руками с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Движения, выполняемые с отягощениями. Движения, выполняемые на гимнастических снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела). Подготовительные упражнения для выполнения «моста». Мост из положения лёжа, стоя с одной и двух ног. Статические упражнения, требующие сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. Прыжки, требующие максимальной амплитуды и гибкости.

### **3.4. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве**

*Теория:* Дать понятие детям о правильной осанке, а так же для чего необходимо развивать чувство равновесия и ориентации в пространстве. Разбор техники новых упражнений.

*Практика:* Различные виды ходьбы с сохранением правильной осанки. Упражнения лежа на животе и спине с правильным положением тела. Упражнения у стены (затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегают к стене). Различные статические упражнения на полу и на гимнастических снарядах. Игры на ориентировку в пространстве.

## **Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка**

### **4.1. Гимнастические упражнения**

*Теория:* Разбор техники новых упражнений, разбор ошибок.

*Практика:* шпагат, мостик, наклоны в разные стороны, растяжка разных групп мышц, приседания, отжимания в упорах на полу и на гимнастических снарядах, подтягивания. Комплексы упражнений на имитацию движений (птиц, животных, насекомых, и т. д.).

### **4.2. Акробатические упражнения**

*Теория:* Разбор техники новых упражнений, разбор ошибок.

*Практика:* Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в

сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад, в группировке и согнувшись. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперёд из упора присев, со «старта пловца», из положения стоя согнувшись. Кувырок вперёд с трех шагов и небольшого разбега. Стойка в кувырок. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев, из положения стоя согнувшись. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для упражнения «мост» . «Мост» из положения лёжа, стоя. Переворот в сторону (вправо, влево, вперед, назад). Стойки на голове и руках. Упражнения на полу и гимнастических снарядах.

### **4.3. Хореографические упражнения**

*Теория:* Разбор техники новых упражнений, разбор ошибок.

*Практика:* Элементы хореографических упражнений. Партерная хореография. Стоя у гимнастической стенки с опорой руки о рейку, полуприседания и приседания. Выставление ноги вперёд на носок, в сторону, назад. Наклоны с прямой спиной, держась руками за рейку. Приседания, выпады. Движения рук, позиции рук. Танцевальные шаги и элементы народного танцы. Сочетание шагов и танцевальных комбинаций. Совершенствование навыков и выполнение ранее изученных упражнений. Позиции ног. Демиплие (полуприседание). Гран плие (глубокое приседание). Батман тандю (отведение ноги на носок) из первой позиции в сторону, вперёд, назад. Основные позиции рук: подготовительная и первая. Плавные движения руками. Движения головы: наклоны, повороты, переводы. Сотэ: прыжки в первой позиции. Мягкий шаг, перекатный шаг.

### **4.4. Строевые упражнения**

*Теория* Разбор техники новых упражнений, разбор ошибок.

*Практика:* Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание, дистанция и интервал, предварительная и исполнительная команды. Строевые приемы: основная стойка, повороты направо, налево, кругом. Размыкание и смыкание: направо и налево, вправо и влево приставными шагами. Ходьба и бег. Ходьба и бег на носках, с высоким подниманием бедра, ходьба в полуприседе, бег с ускорением.

### **4.5. Легкоатлетические упражнения**

*Теория:* Разбор техники новых упражнений, разбор ошибок.

*Практика:* Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег на короткие дистанции (10-20-30 м). Челночный бег.

Прыжки в длину с места. Прыжки на возвышение, с возвышения. Эстафета с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча.

#### **4.6. Упражнения на равновесие**

*Теория:* Разбор техники новых упражнений, разбор ошибок.

*Практика:* Ходьба по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну. Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх. Упор присев, упор лёжа. Из упора лёжа толчком двух ног соскок прогнувшись. Повороты на носках на 180 градусов стоя и в приседе, ходьба с различным положением рук и ног, равновесия, соскоки, наскоки.

### **Раздел 5. Развитие творческого мышления**

#### **5.1. Подвижные игры**

*Теория:* Разбор и повторение правил игр, подведение итогов игры, судейство.

*Практика:* Игры большой подвижности (все или большинство играющих участвуют одновременно в беге, прыжках или других движениях, выполняемых с высокой интенсивностью), игры средней подвижности (движения без бега и прыжков), малоподвижные игры (все выполняют спокойные действия). Игры с предметами и без. Игры для развития определенного физического качества (гибкости, силы, координации и т. д.)

#### **5.2. Соревновательная подготовка**

*Теория:* Разучивание комбинаций на гимнастических снарядах, повторение возможных ошибок, психологическая подготовка к соревнованиям, открытым занятиям, выступлениям.

*Практика:* Выступление на соревнованиях, показательных выступлениях, открытых занятиях.

### **Раздел 6. Итоговая аттестация**

*Практика:* сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике).

#### **Итоговое занятие**

*Практика:* Подведение итогов обучения, повтор упражнений для самостоятельной работы, игры, посвященные окончанию учебного года.

## ***1.4. Планируемые результаты***

### **Результаты обучения:**

#### *Предметные результаты*

- сформируют устойчивый интерес к занятиям;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;
- приобретут умения представлять в игре различные образы и передавать в движении характер;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;
- научатся согласовывать движения с музыкой

#### *Метапредметные результаты*

- повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, памяти, внимания).

### **Результат воспитывающей деятельности.**

- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной активности.

На данном этапе программы уделяется внимание формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использованию их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности.

### **Результаты развивающей деятельности (личностные результаты).**

- сформируют личностные качества (целеустремленность, ответственность);
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце учебного года, по сравнению с показателями начала учебного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе обучающиеся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по спортивной гимнастике.

**Должны знать:**

- виды шагов и бега
- наклоны, подскоки и прыжки
- упражнения в равновесии

**Должны уметь выполнять:**

- кувырки
- мосты
- стойки
- на гимнастической скамейке выполнять:
  - ласточку
  - березку
  - соскок
  - прыжки
  - прыжок на стопку матов в упор присев.

*Формы подведения итогов реализации* дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно- педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

### 2.1. Календарный учебный график

Учебный период – с 1 сентября по 31 августа

Количество учебных недель – 46

Количество учебных дней – 92

Количество учебных часов - 184

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие								
1	сен	5	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Знакомство с педагогом, со спортивной гимнастикой как видом спорта. Выполнение вводных гимнастических упражнений.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
Сентябрь								
2	сен	7	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой, при работе с предметами и на снарядах. Комплекс ОРУ	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
3	сен	12	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
4	сен	14	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Упражнения на развитие равновесия.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
5	сен	19	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
6	сен	21	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения для развития ловкости и координации. Строевые упражнения, ходьба по скамье, гимнастическому бревну.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
7	сен	26	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость). Упражнения на развитие равновесия.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
8	сен	28	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Основы акробатики. Растяжка	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль

				ское		(упражнения на гибкость).		контроль
Октябрь								
9	окт	3	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
10	окт	5	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба, упражнения у стенки, наклоны, равновесия.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
11	окт	10	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Акробатические упражнения.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
12	окт	12	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
13	окт	17	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Терминология, позиции рук, ног.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
14	окт	19	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
15	окт	24	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
16	окт	26	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
17	окт	31	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
Ноябрь								
18	ноя	2	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Строевые упражнения, бег вперед, назад, с поворотом, равновесия. Упражнения для развития ловкости и координации.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
19	ноя	7	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
20	ноя	9	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Общая физическая подготовка. Растяжка.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль

21	ноя	14	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль	
22	ноя	16	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль	
23	ноя	21	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Гимнастические упражнения.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль	
24	ноя	23	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Хореографическая подготовка. Подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль	
25	ноя	28	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Акробатические упражнения.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль	
26	ноя	30	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	ОРУ для правильной осанки. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития выносливости.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль	
Декабрь									
27	дек	5	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения на развитие прыгучести	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль	
28	дек	7	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль	
29	дек	12	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Упражнения для развития ловкости и координации.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль	
30	дек	14	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль	
31	дек	19	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Гимнастические упражнения.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль	
32	дек	21	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Промежуточные контрольные тесты.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль	
33	дек	26	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития скоростно-силовых	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль	

				ское		способностей.		контроль
34	дек	28	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
Январь								
35	янв	2	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Комплекс общеразвивающих упражнений. Растяжка.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
36	янв	4	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
37	янв	9	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения для развития ловкости и координации. Строевые упражнения. Подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
38	янв	11	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Гимнастические упражнения.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
39	янв	16	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка. Общеразвивающие упражнения.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
40	янв	18	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения на развитие прыгучести.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
41	янв	23	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Упражнения для развития ловкости и координации.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
42	янв	25	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
43	янв	30	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Легкоатлетические упражнения.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
Февраль								
44	фев	1	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
45	фев	6	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги. Элементы народного танца. Танцевальные комбинации.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
46	фев	8	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль

				ское				контроль
47	фев	13	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
48	фев	15	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Строевые упражнения, бег вперед, назад, с поворотом, равновесия. Упражнения для развития ловкости и координации.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
49	фев	20	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Соревнования по общефизической подготовке.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий, итоговый контроль
50	фев	22	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Акробатические упражнения.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
51	фев	27	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения для развития ловкости и координации. Лазание по гимнастической стенке и скамейке.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
52	фев	29	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения у стенки, наклоны. Подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
Март								
53	мар	5	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Упражнения для развития ловкости и координации. Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
54	мар	7	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
55	мар	12	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
56	мар	14	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук. Общеразвивающие упражнения.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
57	мар	19	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения для развития ловкости и координации. Ходьба с выполнением упражнений в движении.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
58	мар	21	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Акробатические упражнения.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль

59	мар	26	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
60	мар	28	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Импровизация под музыку.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
Апрель								
61	апр	2	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Упражнения для развития гибкости. Акробатические упражнения.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
62	апр	4	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
63	апр	9	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Растяжка.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
64	апр	11	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
65	апр	16	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
66	апр	18	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги. Элементы народного танца. Танцевальные комбинации.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
67	апр	23	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения у стенки, наклоны. Подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
68	апр	25	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Итоговые соревнования	ДЮСШ	Наблюдение, текущий, итоговый контроль
69	апр	30	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
Май								
70	май	2	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения на развитие прыгучести.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
71	май	7	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка.	ДЮСШ	Наблюдение,

				практическое		Общеразвивающие упражнения.		текущий контроль
72	май	9	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Акробатические упражнения.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
73	май	14	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
74	май	16	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Гимнастические упражнения.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
75	май	21	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Растяжка.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
76	май	23	17:00 – 18:30	Практическое	2	Принятие контрольных нормативов по ОФП и СФП.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий, итоговый контроль
77	май	28	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
78	май	30	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
Июнь								
79	июнь	4	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
80	июнь	6	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Упражнения для развития ловкости и координации.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
81	июнь	11	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Растяжка.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
82	июнь	13	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Гимнастические упражнения.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
83	июнь	18	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	ОРУ для правильной осанки. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития выносливости.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль

84	июнь	20	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения на развитие равновесия.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
85	июнь	25	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук и ног.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
86	июнь	27	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Упражнения для развития гибкости. Акробатические упражнения.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
Август								
87	авг	13	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги. Элементы народного танца. Танцевальные комбинации.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
88	авг	15	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Упражнения для развития ловкости и координации.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
89	авг	20	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Растяжка. Подвижные игры.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
90	авг	22	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Общая физическая подготовка. Растяжка. Упражнения на развитие прыгучести.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
91	авг	27	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Растяжка. Упражнения для развития ловкости и координации.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль
Итоговое занятие								
92	авг	29	17:00 – 18:30	Теоретическое/ практическое	2	Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения в движении. Подведение итогов.	ДЮСШ	Наблюдение, текущий контроль

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Материальные и технические условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают наличие оборудованного спортивного зала, оснащенного оборудованием.

### **Перечень оборудования**

- гимнастические маты, размером 2м \*1м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель);
- маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми; они должны

укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной;

- брусья параллельные;
- брусья разновысокие;
- кольца;
- гимнастический конь, регулируемый на разную высоту;
- бревно;
- подкидной мостик;
- прыжковый снаряд;
- перекладина разной высоты;
- акробатическая дорожка;
- батут;
- ковер для вольных упражнений.

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники, носки, чешки.

### **Информационное обеспечение**

К информационному обеспечению успешного проведения занятий по программе «Спортивная гимнастика» относятся:

- инструкции по технике безопасности при занятиях гимнастикой;
- методическая литература по гимнастике;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП;
- учебные фильмы и видеоматериалы о соревнованиях по командной, спортивной, художественной, эстетической гимнастике российского и международного уровней;
- материалы сайта Федерации гимнастики России.

### **Методическое обеспечение**

Принципы организации учебно-воспитательного процесса в ходе реализации программы:

- **принцип сознательности и активности** в значительной мере зависит в заинтересованности обучающихся. Необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, назначение каждого гимнастического упражнения. Для повышения сознательности и активности детей широко используются самостоятельные задания.

- **принцип доступности** требует так вести обучение так, чтобы изучаемый материал был доступен каждому обучающемуся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Тренер – преподаватель должен учитывать опыт обучающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

Обучающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения.

- **принцип наглядности** предусматривает получение яркого представления об изучаемых приемах и упражнениях. Тренер преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения было получено правильное представление. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений.

- **принцип прочности** требует такого построения учебно-тренировочных занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство гимнаста. Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п.

- **принцип систематичности и последовательности** требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным упражнениям, к изучению гимнастических комбинаций.

**Методы обучения технике гимнастических упражнений** в ходе реализации программы:

- **рассказ** применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.);

- **показ** применяется при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях и т.п.;

- **наблюдения** обучающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе;

- **самостоятельная работа** обучающихся заключается в совершенствовании физических качеств, повторении упражнений.

- **упражнения (тренировки)** применяется для закрепления умений и навыков;

- **соревнования** применяется для проверки умений и навыков спортсменов.

### **Дидактические материалы**

Материалы программы предусматривают использование инновационных педагогических технологий: здоровьесберегающих, игровых, развивающих, информационно-коммуникативных, интеграции образовательного процесса.

## Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

### 2.3. Формы аттестации

Освоение программы, отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

**Текущий контроль** осуществляется тренером-преподавателем, ведущим занятие, ведется регулярно (в рамках расписания).

*Формой текущего контроля* обучающихся является: беседа, тестирование.

*Средствами текущего контроля* является контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке по виду спорта «кикбоксинг».

**Промежуточная аттестация** обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении учебного года (при переводе на следующий год).

*Формой промежуточной аттестации* обучающихся являются итоговое занятие, сдача нормативов.

*Средствами промежуточной аттестации* обучающихся являются контрольно-переводные нормативы по кикбоксингу для спортивно-оздоровительных групп.

**Итоговая аттестация** проводится в конце второго полугодия последнего года обучения.

*Форма итоговой аттестации:* контрольные испытания, которые проводятся в виде тестирования по общей и специальной физической подготовке.

*Средствами итоговой аттестации* являются контрольно-тестовые упражнения.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- аналитическая справка,
- учебное тестирование;
- анкетирование;
- выполнение спортивных нормативов.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- соревнования,
- открытые занятия.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- показательные выступления,
- карты достижений каждого учащегося (личная карточка спортсмена);
- портфолио учащегося (личное дело).

## 2.4. Оценочные материалы

### Перечень тестов для оценки результатов освоения программы для девочек

№ п/п	Контрольные Нормативы	Баллы	10,0-9,5	9,5-9,0	9,0-8,5	8,5-8,0	8,0-7,5	7,5-7,0	7,0-6,5	6,5-6,0	6,0-5,5	5,5-4,0
			<b>ОФП</b>									
1.	Бег 20м,с		4,1-4,2	4,3-4,4	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,0	5,1-5,2	5,3-5,4	5,5-5,6	5,7-5,8	5,9-6
2.	Прыжок в длину с места,см		155-151	150-146	145-141	140-136	135-131	130-126	125-121	120-116	115-111	110-100
3.	Подтягивание в висе на переклад.кол.раз		11-10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4.	Поднимание ног в угол в висе на гимн.стенке, кол.раз		18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1	1
5.	Отжимание в упоре на полу, кол-во раз.		9	8	7	6	5	4	3	2	1	1
<b>СФП</b>												
6.	Три шпаг.,мост,удерж. (2с) лев., пр.впер.,в ст.(сбавки), для 7 лет		0,4-0,7	0,8-1,1	1,2-1,5	1,6-1,9	2,0-2,3	2,4-2,7	2,8-3,1	3,2-3,5	3,6-3,9	4,0-4,2
7.	Стойка на голове и руках, для 6-7 лет, с		15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3	2	1	1

**Таблица подсчета баллов для оценки уровня подготовки**

70 – 61 баллов -	Высокий (В)
60 – 51 баллов -	Выше среднего (ВС)
50 – 40 баллов -	Средний (С)
Менее 40 баллов -	Низкий (Н)

**Перечень тестов для оценки результатов освоения программы для мальчиков**

№ п/п	Контрольные нормативы	Баллы									
		10,0-9,5	9,5-9,0	9,0-8,5	8,5-8,0	8,0-7,5	7,5-7,0	7,0-6,5	6,5-6,0	6,0-5,5	5,5-5,0
<b>ОФП</b>											
1.	Бег 20м,с	3,7-3,8	3,9-4	4,1-4,2	4,3-4,4	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5	5,1-5,2	5,3-5,4	5,5-5,6
2.	Прыжок в длину с места,см	166-161	161-156	156-151	151-146	146-141	141-136	136-131	131-126	126-121	121-116
3.	Подтягивание в висе на переклад.кол.раз (оценивается по максимуму)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4.	Поднимание ног в угол в висе на гимн.стенке, кол.раз	17-16	16-14	14-12	12-10	10-8	8-6	6-4	4-2	2	1
5.	Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	24-23	23-22	22-21	21-20	20-19	19-18	18-17	17-16	16-15	15-14
<b>СФП</b>											
6.	Два шпагата, мост, наклон вперед сидя (сбавки за ошибки)	0,5-1,2	1,4-1,6	1,8-2,0	2,2-2,4	2,6-2,8	3,0-3,2	3,4-3,6	3,8-4,0	4,2-4,4	4,6-4,8
7.	Стойка на голове и руках,с	25-20	20-15	15-10	10-5	5	4	3	2	1	1

**Таблица подсчета баллов для оценки уровня подготовки**

70 – 61 баллов -	Высокий (В)
60 – 51 баллов -	Выше среднего (ВС)
50 – 40 баллов -	Средний (С)
Менее 40 баллов -	Низкий (Н)

## ***Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности***

### ***Бег 20 м, с.***

Упражнение может выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

### ***Прыжок в длину с места, см.***

Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

### ***Отжимание в упоре лежа, количество раз.***

Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

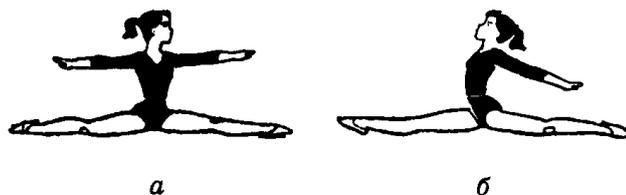
### ***Подтягивание из виса на высокой перекладине.***

ИП - вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

### ***Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке, кол-во раз.***

Нужно подойти к шведской стенке, встать на вторую нижнюю рейку, руками сделать хват, повернуться спиной к стенке, принять положение виса. При выполнении упражнения быть внимательным. Поднятие ног в висе под прямым углом. В висе поднять ноги до прямого угла. Держать 3 секунды.



***Шпагат прямо (а - поперечный шпагат).***

И.п. – о. с.

*Техника выполнения.* Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

***Шпагат боком (б - правый продольный шпагат - когда впереди правая нога и левый продольный шпагат - когда впереди левая нога соответственно).***

И.п. — одна нога впереди, другая сзади.

*Техника выполнения.* Поставить руки с двух сторон около ноги, которая выставлена вперед для опоры. Продолжать раздвигать ноги (одну вперед, другую назад).



***Мост.***

Упражнение выполняется из положения лежа на спине.

*Техника выполнения.* Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

***Наклон вперед из положения сидя.***

На полу размещается специальное приспособление с линейкой, для определения гибкости. Партнер прижимает колени ученика, выполняющего упражнение, рукой к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона, не задевая измерительной линейки. Четвертый наклон выполняется плавно (не рывком), как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. На пальцы участника наносится маркирующее вещество (мел, тальк). Результат может быть отрицательный или положительный с точностью до 0,5 см.

### ***Стойка на голове.***

На мат стелится ткань в виде равностороннего треугольника, сторона треугольника равна размаху плечей учащегося. В основание треугольника ставятся руки. Голова ставится в вершину треугольника на лоб, и выполняется стойка на голове с согнутыми ногами (выполняется 5-6 раз по 5 секунд). Когда учащийся освоил стойку на голове с согнутыми ногами, переходим к завершающей стадии упражнения выпрямлению ног.

### ***Стойка на голове (с опорой на руки).***

Для выполнения этого упражнения надо принять упор присев и, отталкиваясь прямыми ногами от пола, поставить голову на верхнюю часть лба, прийти в стойку на голове и руках, затем выполнить стойку прямым телом. Голову надо поставить впереди рук на такое расстояние, чтобы образовался равносторонний треугольник. Тяжесть тела должна быть равномерно распределена на все точки опоры. Руки ставятся на ширину плеч, локти согнутых рук обращены назад, пальцы разведены и развернуты вперед-наружу.

#### ***Подводящие упражнения:***

- правильная постановка рук и головы на равнобедренный треугольник, начерченный на мате;

- стойка на голове и руках согнув ноги с опорой о стену (держат с двух сторон под спину и живот);

- то же, но с прямыми ногами;

- то же, но не опираясь о стену.

Помощь: держа двумя руками за голеностопные суставы; под спину и живот.

Техническое требование: выполнить стойку на голове и руках прямым телом и держать не менее трех секунд.

### ***Лазанье по канату в три приема (рис. 1).***

И.п. – вис на прямых руках.

1 – согнуть ноги вперед и захватить канат стопами (подъемом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлей. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жесткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлей).

2 – не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки.

3 – поочередно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами. Лазанье в три приема применяется в занятиях с детьми среднего школьного возраста, т.к. нагрузка падает не только на мышцы рук и плечевого пояса, но и на мышцы ног. При обучении этому способу лазанья целесообразно хорошо усвоить приемы лазанья на вертикальной лестнице.

### ***Лазанье по канату в два приема (рис. 2).***

Существуют два варианта лазанья по канату в два приема.

#### **Первый вариант.**

Исходное положение – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

1 – сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.

2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат сверху.

#### Второй вариант.

Исходное положение – вис на прямых руках.

1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.

2 – разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.

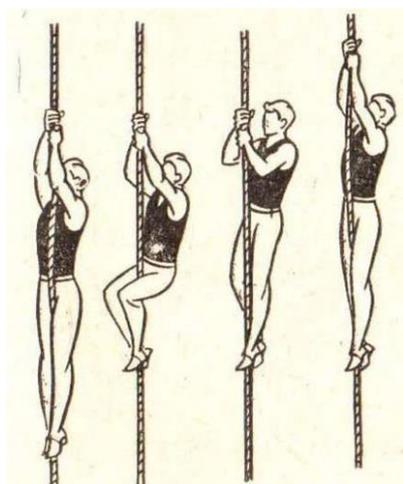


Рис. 1

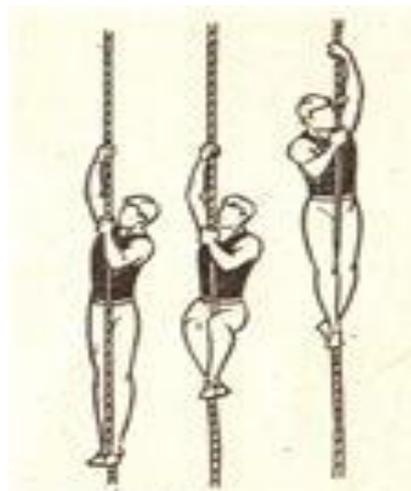


Рис. 2

Этот способ лазанья координационно не сложен, поэтому при достаточной физической силе овладеть им несложно. Кроме основных способов можно использовать лазанье по канату, опираясь о стенку, лазанье по двум канатам – руками по одному, ногами по другому или одна рука на одном, другая на другом, а ноги захватывают один или два каната сразу.

#### ***Отжимание в упоре на брусьях***

Подойдите к брусьям и займите исходное положение вис на брусьях с прямыми руками. Хват стандартный, ладонями к себе.

Сгибая локти, медленно опустите свой торс как можно глубже.

В нижней точке сделав небольшую паузу, выпрямляя руки в локтевых суставах, вернитесь в исходное положение.

В верхней точке также задерживайтесь на короткую паузу и сделайте следующий повтор.

Вдох совершайте в верхнем положении, выдох делаем в самой трудной точке возвращаясь в исходное положение.

#### ***Высокий угол на брусьях.***

Выполняется из положения упора. Подняв прямые ноги в положение "угла", удерживать их над жердями; время выполнения упражнения определяется с момента фиксирования положения "угол" и до тех пор, пока пятки ног не опустятся ниже жердей.

### ***Стойка на руках на полу, с.***

Станьте прямо, вытянув руки вверх над головой, прижав их по бокам к ушам.

Расставьте ноги на ширину плеч.

Сделайте шаг вперед своей доминантной ногой. Шагните вперед так, как будто вы делаете выпад, нанося удар шпагой.

Подайте тело вперед, поддерживая прямой спину. При этом оторвите вторую (оставшуюся позади) ногу от пола.

Поставьте руки ладонями на пол, держа их на ширине плеч.

Оттолкнитесь от пола доминантной ногой и поднимите ее вместе со второй ногой.

Выпрямите ноги над собой, по-прежнему держа спину прямой.

Вы должны занять вертикальное положение, полностью выпрямившись. Это является одним из главных условий долгого поддержания стойки на руках; в начале стойки вы должны полностью выпрямить свою не доминантную ногу вдоль линии тела. Многим кажется, что они полностью выпрямились, стоя на руках, в то время как они выпрямили тело лишь на 80-85% процентов. Это происходит потому, что люди испытывают инстинктивный страх падения вперед, на спину. Тем не менее, для правильной стойки на руках ваше тело должно располагаться ровно по вертикали, поэтому постарайтесь, чтобы руки, туловище и ноги составляли одну линию; в этом случае вы сможете простоять на руках намного дольше. Попросите кого-либо снять процесс на видеокамеру или просто проследить за тем, как вы становитесь на руки, и правильно ли вы делаете это.

Можете также потренироваться, становясь в стойку на руках на расстоянии около 30 см от стены; в этом случае, если вы перегнетесь начнете падать вперед, то всего лишь упретесь ногами в стену. При этом вы сможете почувствовать степень, до которой следует разгибать тело.

Упритесь пальцами в пол. Для того, чтобы удержаться в стойке на руках, необходимо крепко упереться пальцами в пол, разведя их в стороны. Вам может показаться, что главная нагрузка приходится на запястья ваших рук, хотя на самом деле она распределена по ладоням и пальцам, как будто вы отталкиваетесь от пола, одновременно пытаясь сжать его. Если вы сосредоточите все усилия в запястьях, то легко можете повредить их, к тому же вам будет намного сложнее удержать равновесие. Не подключив пальцы и стараясь удержаться на запястьях, вы быстро потеряете равновесие и упадете на пол.

Для поддержания равновесия вдавите ладони и пальцы в пол. Хитрость заключается не в том, чтобы, приняв стойку на руках, неподвижно застыть, а в том, чтобы поддерживать равновесие, балансируя всем телом. Один из методов состоит в том, чтобы уравнивать отклонения тела усилием рук. Почувствовав, что ваши ноги начинают заваливаться вперед, за голову, вдавите указательные пальцы в пол чуть сильнее, возвращая тело в вертикальное положение. Если же вы чувствуете,

что наклонились назад (по направлению вашего взгляда), вдавите в пол основания ладоней, восстанавливая равновесие. Для поддержания равновесия можно даже немного передвигать ладони по полу (походить на руках). Если ваши ноги заваливаются за голову, передвиньте ладони немного вперед; если тело клонится назад, можно нейтрализовать это, также слегка сместив ладони назад.

Если вы почувствовали, что ваше тело начинает заваливаться набок, сместите ладони в эту же сторону. Используйте руки для поддержания равновесия, и вы сможете простоять на руках в течение продолжительного времени.

Поднимание ноги вперед: вся нога и ступня вытянута, нога служащая опорой прямая, тело слегка, для удержания равновесия, откинута назад, но сохраняет правильное основное положение, движение повторяется поочередно левой и правой ногой.

Отведение ноги в сторону: правая нога служит опорой и сохраняется прямой, туловище, сохраняя прямое положение, слегка, для баланса, отклоняется при отведении левой ноги, вправо; левая нога при отведении вытягивается совершенно прямо и напрягается. Движение поочередно совершается левой и правой ногой.

#### ***Поднимание ног в вися на гимнастической стенке до прямого угла.***

Упражнение выполняется в вися на гимнастической стенке спиной к ней и хватом сверху за верхнюю рейку. При этом участник должен касаться стенки затылком, лопатками, ягодичными и икроножными мышцами и пятками.

Порядок выполнения: по команде судьи «Начинай!» участник поднимает прямые ноги до прямого угла (90) и выше, затем плавно опускает их в вис, выпрямляя туловище. Упражнение выполняется на большее количество раз.

Во время поднимания ног не разрешается: размахивать туловищем с сильным отведением туловища от стенки; сильно сгибать ноги; сгибать руки в вися углом; отталкиваться ногами от стенки.

#### ***Подъем силой на кольцах.***

Выполняется из вися глубоким хватом на прямых руках, кисти развернуты вперед-наружу. Подтягиваясь и слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, отвести плечи несколько назад, кисти рук при этом держать поближе друг к другу, локти вперед. Затем, нажимая руками на кольца и разворачивая кисти, быстро подать плечи вперед, локти отвести назад и выйти в упор на согнутые руки, выпрямляя руки, прогнуться. Подъем выполняется в одном темпе, без остановок (рис. 182). При обучении выполняются следующие подводящие упражнения: вис и подтягивание в вися простым и глубоким хватом; подъем силой из вися стоя глубоким хватом, толчком двух ног; подъем силой из вися лежа глубоким хватом, опираясь ногами о пол или другую опору (козел, табурет и др.); подъем силой с помощью за бедро и голень.

### ***Стойка на кольцах.***

И.п. – ноги вместе. Из упор углом на кольцах выжать стойку силой, попасть в стойку на руках. (Идет отсчет). Опора плечами в стойке о крепления колец не допускается. Засчитывается обозначенная стойка с выпрямленными руками. Кольца развернуты наружу.

### ***Стойка согнувшись («спичаг») на полу***

И.п. – упор стоя, согнувшись, руки касаются пола. Выполнением считается выход в стойку на руках (обозначить). При сгибании рук выполнение не засчитывается (об этом гимнаст заранее предупреждается).

### ***Подъем разгибом на нижней жерди***

Выполняется после спада назад из упора на нижней жерди. При движении вниз в вис согнувшись гимнаст максимально оттягивается от опоры; округлив спину и наклонив голову на грудь. Не фиксируя согнутого положения, он начинает энергично направлять тело, приближая таз к кистям раньше, чем плечи пересекут вертикаль точек хвата. Продолжая продвижение вверх-вперед, спортсмен завершает выпрямление тела быстрым и коротким перемещением его в упор на руках. В конечном положении выпрямленное тело должно располагаться под углом не менее 45° к жердям.

## ***2.7. Методические материалы***

### ***Методы обучения:***

#### **Общепедагогические методы**

В данной программе предусмотрено применение методов общей педагогики, в частности методов использования слова (словесные методы) и методов обеспечения наглядности (наглядные методы).

#### **Словесные методы**

Дидактический рассказ.

Описание.

Объяснение.

Беседа.

Разбор.

Лекция.

Инструктирование.

Комментарии и замечания.

Распоряжения, команды, указания.

#### **Наглядные методы**

Метод непосредственной наглядности (показ).

Методы опосредованной наглядности (демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов; рисунки фломастером на специальной доске; зарисовки, выполняемые занимающимися, и др.)

Методы направленного прочувствования двигательного действия (направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия; выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация

положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия; использование специальных тренажёрных устройств; позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения).

Методы срочной информации (получение преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств срочной и предварительной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров).

### **Специфические (практические) методы:**

#### **I. Методы строго регламентированного упражнения.**

##### **Методы обучения двигательным действиям:**

- целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения, метод подводящих упражнений);

- метод расчленения (метод расчленённо-конструктивного упражнения,

- метод решения частных двигательных задач); сопряжённого воздействия.

#### **Методы воспитания физических качеств:**

- методы стандартного упражнения;

- метод стандартно-непрерывного упражнения;

- метод стандартно-интервального упражнения;

- методы переменного упражнения;

- метод переменного-непрерывного упражнения;

- метод переменного-интервального упражнения;

- круговой метод.

#### **II. Метод программирования:**

- метод линейного программирования;

- метод разветвлённого программирования.

#### **III. Игровой метод (использование упражнений в игровой форме).**

#### **IV. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).**

#### **Методы психолого - педагогического воспитания:**

Убеждение.

Поощрение.

Упражнение.

Стимулирование.

Мотивация.

Наказание.

## **Методы обучения**

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

- Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
- Круговая тренировка:  
Разновидности круговой тренировки:
  - По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
  - по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
  - по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость специализированную выносливость).

## 2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени.

Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

## Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в общеобразовательную программу	Физкультурно-тренировочное	Словесные: рассказ, беседа, Практические: пробные учебные занятия спортивной	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний

		гимнастикой			
<b>Теоретический раздел</b>	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение Видеопокказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Общая физическая подготовка</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Основные умения и навыки</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видеопокказ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Основы техники</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Врачебный контроль, самоконтроль</b>	Объяснение, практическое занятие	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Исследовательская работа, опрос

		видео материалов. Видеопоказ			
<b>Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)</b>	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Фестиваль спортивных достижений</b>	Соревнования	Организация и проведение спортивных Фестивалей, спортивных соревнований.	Методические рекомендации проведению соревнований	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Результаты спортивных соревнований.

## 2.6. Список литературы

### Для педагогов:

1. А.А. Боген Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1986
2. А.П. Паршиков, И.П. Космина, Ю.П. Пузырь «Спорт в школе» Советский спорт 2003 г.
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». Издательство НЦ ЭНАС 2003г. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий « Силовая подготовка детей школьного возраста». «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
5. В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский Спортивная гимнастика, - Киев:
6. Г.И. Погадаев Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000.- С . 161
7. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: Детство-пресс, 2000 - С. 352
8. Н.А. Попованова, В.М. Кравченко К вопросу о развитии двигательной
9. Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» / В.И.Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» 2004г.
10. Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1-11 классы». А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. «Дрофа» 2004г.
11. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. - М.: ФиС, 1979
12. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Под ред. Ю.К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розина, В.М. Смолевский. - М.: Советский спорт, 2005
14. «Физическая культура» 10-11, 8-9, 5-7,1-4 классы. В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. «Просвещение» 1997г.
15. Физическая культура в начальных классах. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001 - С. 3 - 5 .
16. Ю.В. Менхин Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1970
17. Ю.В. Менхин, А.В. Менхин Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 – 83
18. Ю.К. Гавердовский Техника гимнастических упражнений. - М., Terra - спорт, 2002

### **Для обучающихся:**

1. Б.А. Поляев, О.А. Лайшева, О.М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. — М.: Расмирти, 2003.

2. Г.А. Васильков Гимнастика для детей младшего школьного возраста. - М.:Просвещение, 1998.

3. Гимнастическое многоборье. Женские виды. Под редакцией Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987

4. Г.С.Туманян Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб, пособие для вузов/ Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2006.С.147.

5. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» 2011-2014 гг.

6. Я.Г. Плинер., Бухвалов В.А. Воспитание личности в коллективе. - М.:Педагогический поиск, 2000 - С. 3 - 5