

**Администрация муниципального образования  
Таштагольский муниципальный район**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 5  
от 10 июля 2023г.

Утверждено  
Приказ №10 от 10 июля 2023г  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
Н.А. Гребенщикова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**  
Физкультурно-спортивной направленности  
Базовый уровень

**Возраст занимающихся:** с 7-17 лет.  
**Срок реализации** до 3-х лет

**Разработчики:**  
Зам. директора по УВР,  
Бедарева Ж.В.  
тренер – преподаватель  
высшей категории, Калинович С.М.

Таштагольский муниципальный район 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	20

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий**

2.1. Организационно – педагогические условий	22
2.2. Форма аттестации.	23
2.3. Оценочные материалы	25
2.4. Условия реализации программы	27
3. Список литературы	30
4. Приложения	33

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

#### 1.1.1. Характеристика гимнастики.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет.

В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные 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.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, эlegantность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих

деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;

- Нормативно-правовые документы учреждения:

- Устав МБУ ДО ДЮСШ

- Правила внутреннего трудового распорядка;

- Положение о режиме занятий учащихся;

- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

- Инструкции по технике безопасности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике адаптированная, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения, на основе авторской программы В. И. Ляха.

**1.1.2. Направленность** дополнительной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике (далее программа) – физкультурно-спортивная.

Настоящая программа разработана в соответствии с Типовым планом- учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР), с учётом рекомендаций тренеров-преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

**1.1.3. Актуальность** программы заключается в том, что объём социального заказа

на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**1.1.4. Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

**1.1.5. Учебная дисциплина:** спортивная гимнастика.

**1.1.6. Место проведения занятий:** специально оборудованные , спортивный зал, на базах общеобразовательных школ.

**1.1.7. Адресат программы.** Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа, с 7 лет до 17 лет. не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

**1.1.8. Объем и срок реализации программы.** Программа рассчитана на 3 года, 46 учебных недель. За год обучения объем учебных часов 276 , за весь период обучения 828 часа.

Занятия по спортивной гимнастике, не проводятся только в дни государственных праздников.

**1.1.9. Уровень- базовый.**

**Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.**

**НЕ** нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

## 1.2. Цель программы:

Цель - на основе обучения техники гимнастики и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

### Задачи обучения:

1. Всестороннее развитие личности ребенка.
2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
4. Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах.
5. Обучение техническим действиям в акробатике.
6. Обучение основам судейства в гимнастике
7. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня.
8. Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
9. Воспитание творческой инициативной личности.
10. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом, закаливанию.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

Раздел	Содержание	Всего 1год	Всего 2 год	Всего 3 год
	Количество часов в неделю	6	6	6
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>80</b>
	Строевые упражнения.	10	10	8
	Общеразвивающие упражнения	13	13	12
	Лазанье, перелезание и	13	13	12

	преодоление препятствий			
	Упражнения в равновесии	13	13	12
	Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки	13	13	12
	Элементы лёгкой атлетики	13	13	12
	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	13	13	12
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
	Упражнения для развития силы	8	8	8
	Упражнения для развития гибкости	8	8	8
	Упражнения для развития быстроты	8	8	8
	Упражнения для развития прыгучести	8	8	8
	Упражнения для развития выносливости	8	8	8
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка в, т.ч.</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	<b>142</b>
	1. Акробатика	37	37	40
	2. Брусья	33	33	35
	3. Бревно	35	35	35
	4. Опорный прыжок	29	29	32
<b>VI.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>1 по календарному плану</b>	<b>2 по календарному плану</b>	<b>2 по календарному плану</b>
<b>VII.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>

Каждому возрасту обучающихся соответствует определённый набор и качество исполнения технических действий, по данной программе по гимнастике.

### **Модуль -1**

**СОГ 1-й год обучения** (возраст обучающихся 7-10 лет)

**Режим занятий** – 3 раза в неделю (по 2 часа)

**Объём** – 46 недель (из расчета 6 часов в неделю)

### **Модуль -2**

**СОГ- 2 год обучения** (возраст обучающихся 11-14 лет)

**Режим занятий** – 3 раза в неделю (по 2 часа)

**Объём** – 46 недель (из расчета 6 часов в неделю)

## **Модуль -3**

**СОГ- 3 год обучения** (возраст обучающихся 15-17 лет)

**Режим занятий** – 3 раза в неделю (по 2 часа)

**Объем** – 46 недель (из расчета 6 часов в неделю).

## **Содержание учебного плана**

### **1-3 года обучения**

#### **Теоретическая подготовка:**

История развития спортивной гимнастики. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Спортивная гимнастика в России. История спортивной гимнастики: ее зарождение, развитие спортивной гимнастики в России, в Самарской области. Успехи российских гимнастов на международной арене, первенствах мира и Европы.

Сведения о строении и функциях организма

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Сердце и кровеносные сосуды. Легкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня, закаливание организма.

Основы спортивного питания.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена гимнаста: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся гимнастикой. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков.

Техника безопасности на занятиях по спортивной гимнастике.

Профилактика травматизма на занятиях спортивной гимнастикой.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в спортивной гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной гимнастике. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной гимнастике, их профилактика. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении и др.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность:

вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

## **Общая физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка* (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направлен на общее гармоническое развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки у обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Общая физическая подготовка осуществляется на протяжении всего года.

**Теория:** правила выполнения общеразвивающих, легкоатлетических упражнений. Значение общей физической подготовке для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр.

### **Практика:**

#### **Строевые упражнения.**

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты. Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперед, спиной вперед, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки; вперед, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков. Лазанье, перелезание и преодоление препятствий

Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии

Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперед, спиной вперед, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Элементы лёгкой атлетики

Бег с изменением темпа и с ускорением (20м), бег на скорость – 20-25 м с высокого старта, прыжки в длину с разбега.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

### **Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Классификация специальных физических упражнений, развивающих специальные физические качества гимнаста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

**Практика:**

*Специальная физическая подготовка (СФП)* в гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Средствами специальной физической подготовки являются:

1. Гимнастические упражнения на снарядах, т.е. целостные действия, которые выполняются с соблюдением всех требований, установленных для соревнований.

2. Специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие физических качеств. Это упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении целостного

действия.

### Упражнения для развития силы

упражнения	методические указания
1. Наклоны и повороты тулов. в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг (быстро и медленно)
2. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине	3 серии по три раза в быстром темпе
3. «Отжимание» в упоре лежа на гимнастической скамейке; на параллельных брусьях	Спина прямая, ноги на гимнастической скамейке; следить за правильным положением тела (не прогибаться)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30 см). Выполнять быстро и медленно
5. Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро, 12 раз Две-три серии с паузами отдыха 20 с
6. Лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»)	7-10 раз, 5-7 сер. Паузы для отдыха 6-8 с
7. То же на правом, левом боку	—«»—
8. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом	5-8 раз, 4-5 серий Паузы для отдыха: 6-8 с
9. Угол в висе на гимнастической стенке (держать)	6 с, 4-5 серий, Паузы для отдыха: 5 с
10. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены - сгибание тулов. до прямого угла	Быстро: 10 раз, 4-5 серий, паузы отдыха до 8 с
11. То же, сидя на скамейке, коне и др.	То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время
12. То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз - поднимание туловища до гориз. полож.	—«»—
13. Эти же упражнения, закреплены руки, поднимание ног	—«»—
14. Эти же упражнения лежа лицом вверх	Выполнять до отказа
15. «Прилипалочка» - упор на гимнастической стенке лицом к ст., касаясь опоры всем телом	3 с, 5 серий Паузы отдыха 6 с
16. Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись	2 раза, 3 серии Паузы отдыха 5 с
17. Лазанье и передвижения в висе на гимнастической стенке	Исп. в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны
18. Лазанье по канату	С помощью ног 3 м
19. Из упора присев перекаат назад - перекаат вперед - прыжок вверх прогнувшись - упор присев	5 раз Выполнение в быстром темпе
20. Отжимание в упоре лежа	—«»—
21. Передвижение в упоре на параллельных брусьях	Следить за правильным положением тела (не прогибаться)
22. Переворот силой в упор на нижней жерди или на перекладине	В подход 2 раза
23. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подход на каждой ноге по 3 раза
24. То же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек	В подход на каждой ноге 1-2 раза

### Упражнения для развития гибкости

упражнения	методические указания
1. Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений

2. Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды
3. Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 с
4. «Мост»	Из положения лежа; из основной стойки наклоном назад
5. Шпагаты	Правая, левая, прямой
6. Махи ногами	У опоры вперед, в сторону, назад То же от приставленной ноги
7. Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком	Высота 45-80 см
8. Выкруты и вкруты в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой постепенно сближая точки хвата до ширины плеч
9. Движения с гимн, палкой с разными хватами	Дв. снизу вверх и обратно в хв. сверж», снизу, обратном (из полож. палка вп), вхв. снизу и св. (из положения за спиной)

### Упражнения для развития быстроты

упражнения	методические указания
1. Пробегание отрезков на скорость	15-20м
2. Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде
3. Выполнение упражнений на время	Упор присев - упор лежа, 4-6 раз

### Упражнения для развития прыгучести

упражнения	методические указания
1. Прыжки через скакалку двойные и простые, с поворотами	На двух и со сменой н. (4 по 9), 25-30пр.
2. В длину с места	Толчком с двух и с одной
3. С места на горку матов	Три серии по 12 пр. с паузами 5 с. Высота горки 25-30 см
4. Через гимн, скамейку или веревку (на высоту 20-30 см)	С двух ног, вперед, назад, боком
5. То же с продвижением прыжками вп., впр., вл. через веревку высотой 25-30 см	-
6. На поролоновом кубе или горке из 4 матов	3-4 серии по 6 пр. с паузами 6 с
7. На обеих н. с движением вп. и наз.	По всей длине акробатической дорожки или на помосте для в/у - 2-3 прямые с паузами в форме ходьбы 5-7с
8. В длину, соскоком на площадку 50 x 50 см	С высоты 40-45 см
9. То же на горку матов	45-55 м

### Упражнения для развития выносливости

упражнения	методические указания
<i>Упражнения ОФП и многократное выполнение заданий СФП (до отказа)</i>	
1. Равновесие на одной, держать	-
2. Стойка на руках, держать	-
3. Отмахи из упора на перекладине, н/ж брусьев	Без учета высоты отмаха
4. Равномерный бег 2-5 мин.	Умеренный темп

## Техническая подготовка. Модуль -1

### Практика:

**СОГ- 1 год обучения : спортивно-оздоровительной группы (7-10 лет)**

**/девушки 7-8 лет/**

#### **1. Акробатика**

- наклоны туловища из различных исходных положений
- «шпагат»
- упражнения в «мостах»
- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове
- кувырки
- стойка на руках
- переворот боком, назад, вперед
- «рондат»
- элементы хореографии

#### **2. Брусья**

- переворот в упор
- отмахи в упоре
- оборот назад в упоре
- продев прямых ног в вис согнувшись
- продев прямых ног в вис углом – держать три счета
- соскок махом назад

#### **3. Бревно**

- ходьба из различных исходных положений
- связка шагов
- кувырок вперед или назад
- соскок прогнувшись

#### **4. Опорный прыжок**

наскоки на горку матов (70 см)

соскок прогнувшись

### **9 лет**

#### **1. Акробатика**

- кувырок вперед в группировке в упор присев
- кувырок вперед согнувшись в сед
- складка ноги вместе в перекаат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекаат в упор присев
- опускание в мост, вставание любое
- переворот боком (колесо)
- прыжок прогнувшись
- элементы хореографии

## 2. Брусья

- подъем переворотом в упор
- оборот назад в упоре
- отмах назад из упора, отмах назад из упора
- махом назад соскок в основную стойку

## 3. Бревно

- наскок в упор
- поворот на  $180^0$  (можно на двух носках)
- равновесие держать 2 сек.
- прыжок прогнувшись толчком двумя
- соскок прыжок прогнувшись

## 4. Опорный прыжок

- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

## 10 лет

### 1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – темповой переворот назад(фляк)
- медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым)
- любой гимнастический прыжок
- поворот на одной ноге на  $180^0$  (любой)
- медленный переворот назад

### 2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см

### 3. Брусья

- подъем разгибом
- оборот назад в упоре
- махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись
- смена жердей (любая)
- соскок любой

### 4. Бревно

- поворот на  $180^0$  (можно на двух носках)
- медленный переворот (любой)
- гимнастический прыжок (любой)
- соскок (любой)

## Модуль- 2

### СОГ- 2 год обучения (11-14 лет)

### Практика:

## девушки 11-12 лет

### 1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк)  
–сальто назад
- в группировке
- широкий прыжок
- поворот на одной ноге на  $360^0$  (любой)
- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – темповой в переворот назад (фляк)  
– темповой переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк)
- акробатическая серия по направлению вперед (минимум 2 разных элемента)

### 2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол

### 3. Брусья

- подъем разгибом
- отмах в стойку на руках ноги вместе
- оборот назад не касаясь
- смена жердей
- соскок дугой

### 4. Бревно

- поворот на  $180^0$  на одной ноге
- 2 разных медленных переворота
- широкий прыжок (любой)
- соскок сальто (любое)

## девушки 13-14 лет

### 1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк)  
темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка)
- серия из двух гимнастических прыжков, min один из которых толчком одной ноги с разведением ног  $180^0$  продольно
- поворот на одной ноге на  $360^0$  (любой).
- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк)  
–сальто назад прогнувшись
- темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляквперед)

### 2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол

### 3. Брусья

- подъем разгибом – отмах в стойку на руках
- оборот не касаясь
- большой оборот назад
- оборот назад в упоре стоя согнувшись
- соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш)

#### **4. Бревно**

- переворот назад фляк. Слитно
- медленный переворот вперед на одну ногу
- поворот на одной ноге на  $360^0$  (любой)
- прыжок в любой продольный шпагат
- соскок: переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – сальто в группировки

### **Модуль- 3**

#### **СОГ- 3 год обучения (15-17 лет)**

#### **Практика:**

#### **девушки 15 лет**

#### **1. Акробатика**

- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием
- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед
- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на  $360^0$
- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб
- кувырок назад в стойку на руках –  $360^0$

#### **2. Опорный прыжок**

- переворот вперед
- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»)

#### **3. Брусья**

размахивание изгибом и большой мах назад

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хватсверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка).
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хватсверху (санжировка не ниже  $45^0$ )
- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)

- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)
- большим махом назад оборот вперед
- оборот со сменой хвата
- большой оборот
- соскок бланш

#### 4. Бревно

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать  
2 сек.
- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке
- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)
- поворот на одной ноге на  $360^0$  (любой)
- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись
- сиссон
- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат
- фляк на две ноги
- соскок: переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

#### 16-17 лет

##### 1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием
- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед
- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на  $360^0$
- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб
- кувырок назад в стойку на руках –  $360^0$

##### 2. Опорный прыжок

- переворот вперед
- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахар»)»

##### 3. Брусья

размахивание изгибом и большой мах назад.

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и

хватсверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хватсверху (санжировка не ниже  $45^{\circ}$ )
- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)
- большим махом назад оборот вперед
- оборот со сменой хвата
- большой оборот
- соскок бланш

#### 4. Бревно

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек.
- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальтоназад в группировке
- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)
- поворот на одной ноге на  $360^{\circ}$  (любой)
- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись
- сиссон
- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат
- фляк на две ноги
- соскок: переворот вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием.

#### Соревнования.

*Теоретическая часть:* Режим дня в период соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Правила поведения на соревнованиях. Подготовка к соревнованиям,

*Практическая часть:*

- участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по СФП.

**Контрольные испытания** *Теоретическая часть:* методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

*Практическая часть:*

Выполнение контрольных нормативов.

Форма контроля. Сдача контрольных нормативов.

#### Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей **воспитательной работы** с юными воспитанниками является

воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное

трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных

заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

**Психологическая подготовка** понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

## 1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися программы.

### Личностные универсальные учебные действия:

- принятие и освоение социальной роли ученика, способность преодолевать трудности, умение доводить начатое до конца.

### Метапредметные результаты:

**а) познавательные:** осмыслить технику выполнения разучиваемых заданий и упражнений, осознать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений, осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений, осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; историю возникновения и развития гимнастики; обзор развития гимнастики в России; особенности гимнастики; сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроля.

**б) коммуникативные:** уметь работать в парах и в группах со сверстниками, объяснять ошибки при выполнении упражнения, уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, правильно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами тренировки, владеть специальной терминологией, овладеть способами работы в парах и в группах при разучивании упражнений; уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь правильно выражать свои мысли, управлять своими эмоциями при общении со сверстниками, сохранять сдержанность, рассудительность;

**в) регулятивные:** организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, выполнять задания и анализировать технику выполнения упражнений и давать объективную оценку выполнения упражнений, технически правильно выполнять двигательные действия спортивной гимнастики, использовать их в соревновательной деятельности, правильно распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения, организовывать самостоятельную деятельность с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; выполнять задания и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.

### Предметные результаты по модулям 1-3:

#### обучающийся научится

- соблюдать правила закаливания организма.
- выполнять правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- знать и иметь представление: правила поведения и технику безопасности при проведении игр; названия и правила изучаемых игр;
- уметь правильно выполнять двигательные действия ;
- самостоятельно играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние, ловля, броски.
- знать и иметь представление: понятий шеренга, колонна, ходьба, бег, темп, прыжок,

метание, вертикальная цель, дистанция, старт, финиш, беговая дорожка; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря; иметь представление о физических качествах быстрота, выносливость, сила.

- уметь прыгать в длину с места, выполнять с места метание малого мяча на меткость и дальность и бегать на короткие дистанции до 30 и 60 метров с максимальной скоростью.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
  - научиться правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
  - пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах;
  - проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
  - уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.
- исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах, а также комбинации из трёх элементов.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
  - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Базовым результатом образования в области ФК в школьном возрасте является освоение учащимися основ физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, данная программа способствует развитию личностных качеств детей и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

### **Результаты СОГ-1 год обучения**

Ребёнок будет регулярно посещать занятия спортивной гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание).

Динамика роста физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками).

Будет знать и соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.

Произойдет укрепление иммунной системы занимающегося, повысятся показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП)

### **Результаты СОГ-2 год обучения**

Произойдет рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра), вырастут показатели физического развития ребёнка (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), произойдет повышение уровня

технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Здоровый образ жизни - часть их мировоззрения.

### Результаты СОГ-3 год обучения

Произойдет дальнейшее развитие ОФП и СФП у занимающихся, продолжится рост технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Занимающиеся будут участвовать в соревнованиях и мероприятиях спортивной школы.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условия.

### 2.1. Организационно – педагогические условия

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

**2.1.1. Набор.** При наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитываются следующие факторы:

- положительная мотивация к занятиям спортивной гимнастикой;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**2.1.2. Формирование групп** осуществляется с учетом возрастных особенности психофизиологического развития детей. Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из девушек учащихся в общеобразовательных учреждениях всех типов, желающих заниматься спортивной гимнастикой, по результатам сдачи контрольных нормативов и при наличии справки от врача-педиатра.

### 2.1.3. Наполняемость групп

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы 7 лет и старше. Группы детей первого этапа обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке см таблицу № 1

Таблица 1.

#### Наполняемость групп и объем недельной тренировочной нагрузки с учётом этапов подготовки (в академических часах).

Год подготовк	Максимальны й возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальн ое число занимающих ся в группе	Максимальн ое количество учебных часов в неделю	Требования по техник тактической, физической подготовке на конец учебно года
Спортивно-оздоровительный этап					
весь период стартовый	7-10	15	20	6	Контрольные испытания по физической подготовке
весь период базовый	11-14	15	20	6	Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях
весь период продвинутый	15-17	15	20	6	Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях

В группы СОГ по гимнастике зачисляются дети, желающие заниматься гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на

разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гимнастикой.

#### **2.1.4. Режим занятий.**

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не более 2-х академических часов (один академический час - 40 минут)

#### **2.1.5. Длительность учебного года 46 недель.**

**2.1.6. Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

**2.1.7. Объем тренировочной нагрузки в неделю 6 часов**, периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 занятия, (1 занятие – 40 минут).

Учебный год начинается 01 сентября Объём программы за год– 276 часов.

**2.1.8. Состав группы** – постоянный

**2.1.9. Форма обучения** в МБУ ДО ДЮСШ – очная.

**2.1.10. Физкультурно-спортивная площадка** - на базе общеобразовательных школ.

**2.1.11. Формы организации деятельности детей на занятии** – групповые и индивидуальные.

**2.1.12. Формы проведения занятий:** беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.

**2.1.13. Формой подведения итогов реализации программы** является:

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке воспитанников;
- участие юных гимнасток в контрольных, городских соревнованиях по ОФП, спортивной гимнастике.

## **2.2. Форма аттестации.**

### **Форма подведения итогов**

#### **а\ СОГ 7-10 лет**

Ребёнок регулярно посещает занятия в группе спортивной гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное наблюдение преподавателя.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками).

Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.

Произошло укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников.

#### **б\ СОГ 11-14 лет**

Произошёл рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра), выросли показатели физического развития ребёнка (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение

уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Здоровый образ жизни - часть их мировоззрения.

#### **в\ СОГ 15-17 лет**

Произошло дальнейшее развитие ОФП и СФП у занимающихся, продолжился рост технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Занимающиеся участвуют в соревнованиях и мероприятиях спортивной школы.

В результате освоения программы дети должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям гимнастикой, а также качественно освоить технику гимнастики в пределах требований программы.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы:
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача контрольных нормативов;
- успешные выступления на школьных соревнованиях.

#### **Критерии результативности**

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях муниципального, уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по ОФП и СФП. Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего медицинского обследования.

### 2.3. Оценочные материалы.

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» см. таблицу № 2, 2.1.

Таблица № 2

#### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ					
			7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
1 1.1	Бег 10 м.(сек.)	5 4 3 2 1	3,3 и мен. 3,4-3,6 3,7-4,0 4,1-4,3 4,4 и бол					
1.2	Бег 30 м.(сек.)	5 4 3 2 1	8,8 и мен. 8,9-9,1 9,2-10,1 10,2-10,4 10,5 и бол.	6,1 и мен. 6,2-6,6 6,7-7,3 7,4-8,3 8,4 и бол.	5,5 и мен. 5,6-6,1 6,2-6,5 6,6-7,0 7,1 и бол.	5,2 и мен. 5,3-5,7 5,8-6,1 6,2-6,5 6,6 и бол.	4,9 и мен. 5,0-5,3 5,2-5,7 5,8-6,2 6,3 и бол.	
1.3	Бег 60 м.(сек.)	5 4 3 2 1				9,9 и мен. 10,0-10,7 10,8-11,5 11,6-12,3 12,4 и бол.	9,5 и мен. 9,6-10,2 10,3-10,8 10,9-11,3 11,4 и бол.	9,2 и мен. 9,3-9,9 10,0-10,7 10,8-11,4 11,5 и бол.
1.4	Бег 100 м.(сек.)	5 4 3 2 1						15,8 и мен. 15,9-16,9 17,0-17,9 18,0-18,9 19,0 и бол.
2	Челночный бег 3X10м. (сек)	5 4 3 2 1	10,8 и мен 10,9-11,3 11,4-11,7 11,8-12,3 12,4 и бол.	9,4 и мен 9,5-10,2 10,3-10,8 10,9-11,2 11,3 и бол.	8,6 и мен 8,7-9,4 9,5-10,1 10,2-10,7 10,8 и бол.	8,0 и мен 8,1-8,9 9,0-9,6 9,7-10,2 10,3 и бол	7,9 и мен 8,0-8,7 8,8-9,1 9,2 -9,5 9,6 и бол	
3	Прыжок в длину с места, (см)	5 4 3 2 1	107 и больше 106-87 86 -77 76-70 69 и мен.	137 и больше 136-117 116-103 102-90 89 и мен.	152 и больше 151-132 131-118 177-107 106 и мен.	167 и больше 168-147 146-132 131-136 137 и мен.	183 и больше 182-162 161-148 147-143 142 и мен.	188 и больше 189-173 174-157 156-152 151 и мен.

4 4.1	Шестиминутный бег (м)	5 4 3 2 1	700 и больше 699-500 499-300 299-200 199 -100					
4.2	Бег 1000м(мин,сек.)	5 4 3 2 1		5.55 и мен 5.56-6.55 6.56-7,45 7.46-8.40 8,41 и бол	5,03 и мен 5,04-6,12 6,13.-6.40 6.41-7.06 7,07 и бол			
4.3	Бег 1500м(мин,сек.)	5 4 3 2 1				7,03 и мен 7,04-8,15 8,16.-9,10 9,11-9,18 9,19 и бол		
4.4	Бег 2000м(мин,сек.)	5 4 3 2 1					9,55 и мен 9,56-11,27 11,28.-12,40 12,41-13,19 13,20 и бол	9,45 и мен 9,46-11,10 11,11.-12,25 12,26-13,40 13,41 и бол
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	9 и бол. 6-5 3 2-1 0	9 и бол. 8-5 4-3 2 1	11 и бол. 10-5 3 2 1	13 и бол. 12-6 5-4 3 2	15 и бол. 14-8 7-5 4-2 3	16 и бол. 15-9 8-7 6-5 4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1		12 и больше 11-7 6-4 3-2 1	13 и больше 12-7 6-5 5-4 3-2	15и больше 14-9 8-6 5 4	16 и больше 15-11 10-7 6 5	17 и больше 65-12 11-8 7 6
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек	5 4 3 2 1	14 и бол. 13-11 10 9- 7 6 и мен.	32 и бол 31-22. 21-17 16-13 12 и мен.	37 и бол. 36-28 27-23 22-18 17и мен.	41 и бол. 40-31 30-27 26-23 22 и мен.	44 и бол. 43-35 34-31 30-27 26 и мен.	45 и бол. 44-37 36-32 31-28 27 и мен.

Таблица 2.1.

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по СФП в баллах**

Баллы	<i>Стойка на голове (сек)</i>	<i>Поднимание ног в угол в висе на гимнаст. Стенке (кол-во раз)</i>	<i>Три шпагат (правая, левая, поперечный, мост, сид наклон вперед (сбавки)</i>	<i>Лазанье по канату 3 м</i>	<i>Подтягивание в висе на верх\ жерди (кол-во раз</i>
	<i>девушки</i>	<i>девушки</i>	<i>девушки</i>	<i>девушки</i>	<i>девушки</i>
1,0-0,5	1	2-1	3,6-3,9	3,0-2,8	1
2,0-1,5	2	4-3	3,2-3,5	2,7-2,6	2
3,0-2,5	2	6-5	2,8-3,1	2,5-2,4	3
4,0-3,5	4-3	8-7	2,4-2,7	2,3-2,2	4
5,0-4,5	4-3	10-9	2,0-2,3	2,1-2,0	5
6,0-5,5	6-5	12-11	1,6-1,9	1,9-1,8	6
7,0-6,5	8-7	14-13	1,2-1,5	1,7-1,6	7
8,0-7,5	10-9	16-15	0,8-1,1	1,5-1,4	8
9,0-8,5	12-11	18-17	0,4-0,7	1,3-1,2	9
10,0-9,5	15-13	20-19	0,0-0,3	1,1-1,0	10

**2.4. Условия реализации программы****2.4.1. Учебно-методическое обеспечение**

Весь учебный материал программы распределен с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

**1. Принципы построения программы:** актуальность, реалистичность, систематичность, активность, интеграция, воспитывающий характер обучения, построение программного материала от простого к сложному, доступность материала, повторность материала, совместная деятельность, контролируемость.

**2. Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:**

В практике обучения гимнастики пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

**1. Рассказ или лекция.** Применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)

**2. Беседа.** Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.

**3. Показ.** Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.

**4. Наблюдения** занимающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.

**5. Самостоятельная работа** занимающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.

**6. Упражнения (тренировки)** применяются для закрепления знаний и навыков.

**7. Соревнования.** Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов. Очевидно, что главным в обучении техники гимнастики является формирование соответствующих двигательных навыков занимающихся. Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на **три фазы:**

1. Тренер-преподаватель создает у занимающихся представление об изучаемом упражнении.

2. Занимающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера.

3. Занимающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Занимающиеся представляют себе структуру движений в зависимости от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение.

Тренер должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь занимающемуся установить правильную координацию движений. В практике обучения определились два способа изучения упражнений.

**Целостный и расчлененный.** Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют в гимнастической и акробатической комбинации, без расчленения на составные элементы.

В настоящее время наиболее распространен целостный способ изучения упражнений. Обычно, преподаватель показывает и объясняет упражнение, затем занимающийся выполняет его медленно, создавая для этого наиболее благоприятные условия.

Преподаватель, наблюдая за группой, отмечает ошибки. Учение тактике соревнований происходит параллельно обучением техники, совершенствованием физических и морально-волевых качеств. Тактическая подготовка развивает в гимнасте способность быстро анализировать условия выступлений и находить правильное решение, исходя из своей технической подготовленности.

**Задачи тренера-преподавателя:** следить за тем, чтобы все изучаемые на занятиях упражнения были в достаточной мере закреплены и могли затем применяться в гимнастических и акробатических комбинациях на соревнованиях. Изученные упражнения также закрепляются и совершенствуются в играх по заданию.

**Структура занятия по спортивной гимнастике:** Гимнастика имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

**Подготовительная часть** имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

**Основная часть** содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные).

**Заключительная часть.** Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

#### 2.4.2. Материально-техническое оснащение.

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковровое покрытие в зал	штук	1 (13X13)
2.	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
3.	Обруч гимнастический	штук	18
4.	Скакалка гимнастическая	штук	18
5.	Зеркало	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Секундомер	штук	1
9.	Пылесос бытовой	штук	1
10.	Станок хореографический	комплект	1
11.	Скамейка гимнастическая	штук	5
12.	Стенка гимнастическая	штук	18
13.	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
14.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1

15	Батут	штук	1
16	Мостик гимнастический	штук	1
17	Бревно	штук	1
18	Палка гимнастическая	штук	10
19	Козел гимнастический	штук	1

#### **2.4.3. Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

#### **2.4.4. Работа с родителями:**

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;
- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

#### **2.4.5. Задание для самостоятельной работы учащихся:**

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;
- запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- изучение правил соревнований.

#### **2.4.6. Для повышения профессионального мастерства тренер-преподаватель планирует:**

- просмотр специальных видеофильмов (техники гимнастики);
- просмотр международных соревнований, тренировок гимнастов и пр.;
- посещение спортивных соревнований (детских, молодежных и взрослых);
- участие в судействе спортивных соревнований.

### **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреасян К. Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. канд. пед. наук. Москва:, 1996 .23с.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика». Москва: Академия, 2006. 147с.
3. Беспутчик В. Г., Рейлин В. Р. Аэробика на все вкусы // Спорт в школе. – 2001. - №8 – С. 6 - 8.
4. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. 3 – 5с.
5. Веденева И. В. Будь молодой и грациозной. Москва: Молодая гвардия, 1986. 84-86с.
6. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей :Теория и практика физической культуры. Москва: 1993. - № 5. 41с.
7. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. Москва: Дрофа, 2000. 54 – 56с.
8. Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н. В. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Академия, 2002. 327с.
9. Брыкина А. Т., Смоленского В. М. Гимнастика:учебник для техникумов

физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1985.260с.

Димитрова Ж. Аэробная гимнастика для всех :Спорт за рубежом. Москва: Физкультура и спорт, 1986. - №1. 10-12.

10. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. Москва: Просвещение, 1987. 218с .

11. Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: учебное пособие. С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994.4с.

12. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету. Гимнастический мир. Санкт-Петербурга: 1999. - №1. 11с.

13. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: учебное пособие. Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. 120 с.

14. Лисицкая Т. С., Ростовцева М. Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: Методика и физическое воздействие .Гимнастика: Сб. статей. 1985. - № 1. 29с.

15. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений. Москва: Академия, 1999 .3-4с.

16. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. Москва: Просвещение, 2006. 74 – 79с.

17. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 79; 81; 83с.

18. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. Справочник.Москва: Московская правда, 1987. 4с.

19. Мустев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие. Кемерово: КРИПКИПРО, 2004. 9с.

20. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва: Астрель, 2002. 536 с.

21. Пензулаева Л. И. Малочисленная школа: Физическое воспитание: Кн. для учителя. Москва :ВЛАДОС, 2000. 76 – 77с.

22. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. Москва: Педагогический поиск, 2000. 3 – 5с.

23. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 161с.

24. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста .Теория и практика физической культуры. 2007. - № 8. 68с.

25. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? Спорт в школе. 2001. 8-9 с.

26. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студ. пед. вузов. Москва: Академия, 2002.14 – 15с .

27. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов. Москва: Академия, 2006. 147с.

28. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. Новосибирск: НГПУ, 1999. 83 – 95с.

#### **Для тренера-преподавателя:**

1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. Москва: Физкультура и спорт, 1983.135с
2. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. Киев: Здоровья, 1986.125с
3. Гимнастическое многоборье. Женские виды. Москва.: Физкультура и спорт, 1987.287с

4. Менхин Ю В. Физическая подготовка в гимнастике. Москва: Физкультура и спорт , 1970.132с
5. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, Киев: Олимпийская литература, 1999. 323с
6. 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. Москва: Советский спорт , 2005. 112с

**Для обучающихся:**

1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. Москва:Просвещение, 1998.245с
2. Поляев Б. А., Лайшева О. А., Калашникова О. М. Правильная осанка.Памятка для родителей. Москва: Расмирти, 2003.256с

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **1. Бег 30м. (юноши, девушки)**

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта, время фиксируется в секундах.

### **2. Челночный бег 3\*10м.**

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

**3. Прыжок в длину с места** Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной контрольной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

### **4. Бег 1000м, 1500м, 2000м. (мин,сек.)**

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта. Учитывается время, которое преодолевает испытуемый.

**5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.** Выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки (результат не засчитывается): 1. сгибание ног в коленях; 2 удержание результата пальцами одной руки; 3 отсутствие удержания результата в течении 2 с; 4 координационные способности.

### **6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)**

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты

### 7. **Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту**

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из И.П.: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в И.П.. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1 Отсутствие касания локтями бёдер (коленей); 2. Отсутствие касания лопатками мата; 3. Пальцы разомкнуты «из замка»; 4. Смещение таза.