

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА АРМАВИРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1**

ПРИНЯТА:

На заседании педагогического совета
МБУДО ДЮСШ №1 г. Армавира
протокол № 01 от 01.09.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом МБУДО ДЮСШ №1
г. Армавира № 67-ОД от 01.09.2022 г.
_____ Л.Ю. Ветрова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по олимпийскому виду спорта
«Спортивная гимнастика»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: от 5 до 18 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Разработчик:

заместитель директора по УСР - Грачева С.А.

г. Армавир, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название тем и разделов	№ стр.
Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»		
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	3
1.3.	Отличительные особенности программы и специфика организации обучения.	4
1.4.	Адресат программы	5
1.5.	Уровень программы, объем и сроки	5
1.6.	Формы обучения	5
1.7.	Режим занятий	6
1.8.	Цели и задачи программы	6
1.9.	Особенности организации образовательного процесса	6
1.10.	Содержание программы (учебно-тематический план)	7
1.11.	Планируемые результаты обучения.	8
1.12.	Содержание учебно-тематического плана	8
1.13.	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	16
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации		
2.1.	Календарный учебный график	18
2.2.	Условия реализации программы	19
2.3.	Формы аттестации	20
2.4.	Оценочные материалы	20
2.5.	Методические материалы	20
2.6.1.	Список литературы	23
2.6.2.	Интернет ресурсы	24
Раздел III. Учебно-методический комплект		
3.1.	Материалы по технике безопасности для тренеров-преподавателей.	25

Раздел I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ. СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике, (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29.12.2012г., Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №529 – ФЗ от 16.11.2007 г., Постановлением от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей), Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 года , с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (автор-составитель Рыбалева И.А.), 2019 год г. Краснодар.

1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ.

По форме организации содержания и педагогической деятельности программа является комплексной. Программа является модифицированной, **физкультурно-спортивной** направленности.

Направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте и в выбранном виде спорта – спортивная гимнастика.

1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ. НОВИЗНА. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных гимнасток на ознакомительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям спортивной гимнастикой, преемственность в решении задач знакомством с гимнастическими упражнениями и укрепления здоровья юных гимнасток, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего освоения образовательной программы или переход на освоение предпрофессиональной программы базового уровня сложности.

Новизна программы заключается в том, что процесс обучения и тренировки направлен на выявление и развитие индивидуальных способностей и талантов учащихся, освоение данной программы является ознакомительным этапом многолетнего процесса обучения и тренировки юных гимнасток, обеспечивает последовательность и непрерывность обучения.

Также новизна данной программы заключается в применении современных технологий в дополнительном образовании, частичной организации образовательного процесса дистанционно на информационно-коммуникационных ресурсах (ZOOM, Skype, WhatsApp, Instagram и др.) в случаях необходимости.

Педагогическая целесообразность. Программа «Спортивная гимнастика» опирается на опыт работы лучших тренеров-преподавателей, учитывает современные методики работы с учащимися. Применяются в том числе, новые формы занятий, используются современные средства обучения. Несомненно, в современном мире педагогически целесообразно пользоваться не только проверенными подходами, но и инновационными.

Программа повышает уровень физической активности и подготовленности к дальнейшему освоению вида спорта – спортивная гимнастика.

Программа не предусматривает подготовку спортсменов массовых разрядов, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать гимнастические навыки, гибкость, ловкость, координацию движений. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является теоретические, практические занятия. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические и практические знания на практике, участвуя в различных спортивно-массовых мероприятиях.

1.3. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ

Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях спортивной гимнастикой осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп ДЮСШ №1, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Особенность программы заключается в способе ее реализации и формировании учебных групп. Программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта спортивная гимнастика, сформировать у учащихся первичные

знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке.

Очень важно отметить, что тренировки проводятся в группе учащихся. Это коллектив и в данном случае его составляют преимущественно учащиеся дошкольного и младшего школьного возраста. Во время тренировки дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также дети становятся ответственными за спортивный инвентарь, учатся работать в коллективе. Они становятся более уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

Главной отличительной особенностью программы является система получения планируемых результатов обучения в условиях временного ограничения (приостановления) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям.

1.4. АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.

Программа предназначена для детей 5-18 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, без дополнительных требований к подготовке. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта, по медицинской справке, заверенной врачом. Зачисление осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей) или самого ребенка, достигшего возраста 14-ти лет, по договору на оказание образовательных услуг, без специального профильного отбора.

Приём в ДЮСШ №1 осуществляется на основании «Положения о правилах приёма, обучения, перевода, замены, отчисления, восстановления и выпуска учащихся ДЮСШ №1».

В группы обучения зачисляются учащиеся в возрасте от 5 до 17 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом по состоянию здоровья, на основании заявления родителей (законных представителей), без специального профильного отбора. Программа допускает прием детей на ее освоение с любого месяца учебного года, что не влечет за собой не выполнение данной программы, так как программа направлена на обеспечение потребностей детей в двигательной активности и обеспечивает ее без каких либо дополнительных условий.

1.5. УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ, ОБЪЕМ И СРОКИ.

Уровень программы: ознакомительный.

Срок реализации программы: 1 год в расчете на 38 учебных недель.

Количество часов по программе: 228 часов.

1.6. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ:

- очная (контактная);
- с возможным применением дистанционных технологий (бесконтактная).

1.7. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

(таблица №1)

Год	Кол-во недель	Длительность занятия	Периодичность	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	38	2 час	3	6	228

Продолжительность одного занятия для детей с 8-ми лет не должна превышать двух академических часов (2x45 мин.) 3 раза в неделю. Для детей 5-7 летнего возраста продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов (2x30 мин.) 3 раза в неделю, 1 академический час составляет 30 минут («СанПиН 2.4.4.3172-14» зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 г. №33660).

При необходимости, возможно сокращение учебно-тренировочных занятий, а также проведение их посредством дистанционных технологий.

1.8. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: формирование первичных знаний, двигательных умений и навыков средствами вида спорта спортивная гимнастика, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основная задача – укрепление здоровья, физическое развитие, привитие интереса детей к спорту и в частности к спортивной гимнастике, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно-важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Обучающие:

1. Обучить основным приемам техники спортивной гимнастики и элементам хореографии.
2. Обучить знаниям и элементарным правилам вида спорта.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость.
2. Развивать двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-волевые качества у учащихся.
2. Формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью.

1.9. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программой предусмотрена последовательная организация образовательного процесса, где осуществляется ознакомительная, предварительная общая и специальная физическая подготовка.

Учебный год в ДЮСШ №1 начинается 1 сентября. Учебно-

тренировочные занятия проводятся на основании «Расписания учебно-тренировочных занятий на учебный год».

**Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа,
минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп.**

(таблица №2)

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)
Спортивно-оздоровительный (СО)	1 год	5	12-20

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами избранного вида спорта.

1.10. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план

СОЭ на 38 недель

(таблица №3)

№ п/п	Раздел подготовки	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
1.	Продолжительность этапа	1 год
2.	Теоретическая подготовка (час.)	7
3.	Физическая подготовка	221
4.	Промежуточная аттестация	согласно локальному акту
6.	Участие в соревнованиях (кол-во раз)	по календарному плану спортивных мероприятий
7.	Итого учебно-тренировочных часов в год	228
8.	Количество часов в неделю	6
9.	Количество тренировок в неделю	3
10.	Количество тренировок в год	114
11.	Промежуточная аттестация	(согласно локальным актам)
12.	Медицинское обследование (кол-во раз)	медицинская справка на начало учебного года.

**Учебно-тематический план
СОЭ на 38 недель**

(таблица №4)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7	7	-	опрос, собеседование
2.	Физическая подготовка	221	-	221	наблюдение
2.1.	Общезначительная подготовка.	58	-		
2.2.	Специальная физическая подготовка	58	-		
2.3.	Подвижные игры	105	-		
3.	Участие в соревнованиях	согласно календарю			-
4.	Прием контрольных нормативов	вне сетки часов			тестирование
Итого за год		228	7	221	

В условиях временного ограничения (приостановления) занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) возможно увеличение количества часов по программе, отведенных на изучение теоретических основ и сокращения количества часов, отведенных на практическую часть.

1.11. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.

Результатами освоения программы являются основные показатели физической подготовленности и укрепление здоровья учащихся.

Результат:

- развитие творческих способностей детей,
- знание основных понятий, терминов и определений спортивной гимнастики,
- пользование первоначальными знаниями передачи, поиска, преобразования и хранения информации,
- знание основ культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья,
- имеют базу начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта,
- регулярно занимаются спортивной гимнастикой,
- перевод спортивно одаренных детей на освоение дополнительной общеразвивающей предпрофессиональной программы.

1.12. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА (тематическая программа)

Цель: знать основные правила безопасности поведения в спортивном

зале, теорию и технику спортивной гимнастики.

Задачи:

- обучить основным техническим навыкам в гимнастике.
- приобрести знания по истории спортивной гимнастики;
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся;
- укреплять здоровье обучающихся.

I. Теоритическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в ДЮСШ№ 1.

Проведение инструктажа по технике безопасности в пути следования к месту проведения занятий и во время проведения тренировочных занятий и соревнований. История развития ДЮСШ№1, знакомство с достижениями, демонстрация кубков, медалей, грамот.

1.2. Основные термины изучаемых упражнений

Значение и роль терминологии в художественной гимнастике. Правила и формы записи гимнастических элементов. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины прыжков, кувырков. Термины упражнений в балансировании. Термины простейших акробатических упражнений.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

1.4. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Виды и характеристика индивидуального инвентаря для занятий художественной гимнастикой. Правила его эксплуатации, хранения и обслуживания.

1.5. Развитие спортивной гимнастики в России.

История развития спортивной гимнастики. Просмотр комбинаций ведущих гимнастов России. Воспитание любви к избранному виду спорта, укрепления здоровья, всестороннее развитие.

II. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка

Развитие силы основных мышц рук, ног, туловища.

- упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и

опускание ног из различных исходных положений).

- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, вес партнера).
- упражнение на снарядах и со снарядами;
- упражнение с предметами;
- подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

- для мышц рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища и шеи;
- для мышц ног и таза.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры и т.д.

Акробатические упражнения: группировка, перекаты из различных положений, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений.

Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

Упражнения с маленькими мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений спортивной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Упражнения для развития силы:

- поднимание и опускание рук вверх, вперед, в стороны (с гимнастической палкой);

- наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений;

- круговые движения туловищем;

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в вися на низкой жерди или перекладине;

- удержание положения прогнувшись лежа на животе;

- в вися на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до угла 90°;

- лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены – поднимание туловища до прямого угла;

- вис на гимнастической стенке;

- лазание и передвижение в вися на гимнастической стенке;

- приседания на двух ногах у опоры и без.

Упражнения для развития гибкости:

- рывковые движения руками во все направления;

- круги руками во всех направлениях;

- наклоны вперед, назад;

- «мост» из положения лежа, и.п. основная стойка;

- «полушпагаты», «шпагаты»;

- махи ногами вперед, назад, в сторону у опоры.

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки со скакалкой;

- прыжки с места на гору матов;

- прыжки через веревку ($h = 20$ см) с двух ног, вперед, боком;

- прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

- прыжки в глубину ($h = 40$ см) на площадку 50 см \times 50 см;

- прыжки в глубину ($h = 40$ см) с отскоком.

Упражнения для развития быстроты:

- пробегание отрезков (10 м) на скорость;

- выполнение упражнений на время: упор присев – упор лежа (3-4 раза);

- лазание по гимнастической стенке (вверх-вниз).

Акробатическая подготовка:

- Группировка из различных исходных положений (из «упора сидя сзади»; положения лежа на спине; основной стойки);
- перекаты в группировке вперед-назад;
- перекаты в положении «лодочка» влево, вправо;
- кувырки вперед, назад из различных исходных положений;
- стойка на лопатках из «упора сидя сзади», из «упора присев»;
- мост из положения лежа на спине.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упоры:

- удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади;
- переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием);
- толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (h=40 см);
- прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

Висы:

- висы на перекладине;
- перехваты руками в висе с продвижением влево, вправо;
- качи, размахивания в висе;
- вис на согнутых руках;
- вис согнув ноги;
- вис сзади.

Упражнения на батуте:

- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90° и 180°.

Упражнения для развития равновесия:

- равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне;
- равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад;
- повороты с переступанием на ограниченной площади;
- ходьба по бревну (низкому, среднему).

Прыжковые упражнения:

- прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте);
- наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком;
- прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног);
- прыжки на заданное расстояние.

Хореографические упражнения:

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством.

У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;
- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Вырабатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;

Формируется культура движений и умение творчески мыслить

2.3. Подвижные игры и другие виды спорта

Для подготовки обучающихся в спортивной гимнастике, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- скоростно-силовые способности;
- силовые способности;
- координационные способности;
- выносливость;
- гибкость.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту.

Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают

интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры.

III. Участие в соревнованиях

Календарный план спортивных мероприятий отделения по виду спорта спортивная гимнастика следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

1.13. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Наблюдения тренеров-преподавателей.
- Проведение комплексов упражнений учащимся.
- Итоговые занятия.
- Прием контрольных нормативов по ОФП.
- Участие в спортивных мероприятиях.

Способы диагностики и контроля результатов

Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (февраль), итоговая (май).

1. Итоговые занятия.
2. Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.
3. Отчетные (*участие в соревнованиях*).

Текущий контроль – производится во время проведения учебно-тренировочных занятий;

Промежуточная аттестация – проводится по итогам работы за первое полугодие, в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП.

Итоговая аттестация – проводится в конце учебного года, после освоения программы, в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по ОФП.

Контрольные нормативы

по оценке физических качеств по общей и специальной физической
подготовке учащихся спортивно-оздоровительных групп (ЭСО)
по дополнительной общеразвивающей программе
по виду спорта спортивная гимнастика
(промежуточная и итоговая аттестация)

(таблица №4)

№ п.п.	Контрольные нормативы	Спортивно-оздоровительный ЭСО				
		5	4	3	2	1
	оценка					
1.	Челночный бег 2 x 10 м (сек.)	9.9	10.0	10.1	10.2	10.3
2.	Бег 20 м (сек.)	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2
3.	Прыжок в длину с места (см.)	140	135	130	125	120
4.	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	7	6	5	4	3
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (кол-во раз)	7	6	5	4	3
6.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол (кол-во раз)	10	7	5	4	3
7.	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (сек.)	7	6	5	4	3
8.	И.П. - сед, ноги вместе, наклон вперед, фиксация положения 5 счетов	8	7	5	4	3
9.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	30/5	33/5	36/5	38/5	40/5

Средний балл – 5,0-4,5 - высокий уровень
 - 4,4-4,0 - выше среднего
 - 3,9-3,5 - средний уровень
 - 3,4-3,0 - ниже среднего
 - 2,9 и ниже - низкий уровень

Минимальный средний проходной балл – 3 балла.

Раздел II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) формами организации образовательной деятельности могут быть: видеоконференции, вебинары и др.

Годовой план-график распределения учебных часов

(таблица №8)

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1			2			2				7
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1					1							2
1.2.	Основные термины изучаемых упражнений			1						1				2
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.		1											1
1.4.	Места занятий. Оборудование и инвентарь									1				1
1.5.	Развитие спортивной гимнастики РФ						1							1
2.	Физическая подготовка	25	25	23	28	18	20	26	26	24	6			221
2.1.	Общая физическая подготовка	6	6	7	8	7	6	6	8	4				58
2.2.	Специальная физическая подготовка	6	6	7	8	7	6	6	8	4				58

2.3.	Подвижные игры	13	13	9	12	4	8	14	10	16	6			105
	Контрольные нормативы	Вне сетки часов												
	Участие в соревнованиях	Вне сетки часов												
Всего часов:		26	26	24	28	18	22	26	26	26	6			228

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации общеразвивающей программы в ДЮСШ №1 имеется:

- спортивный зал;
- гимнастический ковер для вольных упражнений (14*14м).
- бревно гимнастическое напольное 2 шт.
- наглядные методические пособия.
- брусья гимнастические женские 3 шт.
- Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках
- батут детский
- канат для лазания диаметром 30 мм
- мостик гимнастический 4 шт.
- дорожка акробатическая (комплект)
- маты гимнастические (разной высоты) 30 шт.
- скамейка гимнастическая 6 шт.
- стенка гимнастическая 8 шт.
- музыкальный центр.

Педагог, реализующий дополнительную общеразвивающую программу - это тренер-преподаватель.

Образование: средне-специальное или высшее по направлению «физическая культура», квалификационная категория – соответствие занимаемой должности.

Должностные обязанности в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- реализация дополнительной программы;
- разработка и внедрение в образовательный процесс новых дидактических разработок;
- побуждение обучающихся к самостоятельной работе, творческой деятельности.

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) материально-техническое обеспечение

программы дополняется наличием: компьютера, сервера и программным обеспечением.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц занимающихся спортивной гимнастикой являются:

- общая посещаемость тренировок;
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Текущий контроль – производится во время проведения учебно-тренировочных занятий;

Промежуточная аттестация – проводится по итогам работы за первое полугодие, в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП.

Итоговая аттестация – проводится в конце учебного года, в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по ОФП.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для оценки уровня освоения Программы по теории проводится устный опрос по пройденным темам.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы организации занятий

На занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации учебной деятельности. К традиционным формам организации деятельности учащихся в рамках реализации ДОП относятся: теоретическое и практическое занятие: 75% практических занятий (тренировок), 25% теоретических занятий

Используемые педагогические технологии и методы обучения и воспитания

Личностно-ориентированная технология – предполагает, что в центре внимания тренера-преподавателя находится уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации), открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

Элементы здоровьесберегающих технологий: система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития:

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются в ходе проведения тренировок.

Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности.

Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги.

Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ): лечебная педагогика и лечебная физкультура

Методы обучения:

- словесные: лекция, рассказ, беседа, объяснение
- наглядные: демонстрация основных приемов работы т.д.
- практические: упражнение, групповая традиционная тренировка, имитационно-соревновательная тренировка.

Методы воспитания:

- методы формирования сознания личности (рассказ, разъяснение, объяснение, беседа, этическая беседа, анализ ситуаций, увещание и др.)
- методы организации жизнедеятельности и поведения воспитанников (поручение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, педагогические требования и др.)
- методы стимулирования деятельности и поведения (требование, соревнование, поощрение, наказание, метод естественных последствий и др.)
- методы контроля (педагогическое наблюдение, беседа, педагогический консилиум, опрос, анализ результатов деятельности и др.)

При реализации программы используются различные методы обучения:

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 учащихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими учащимися в группе.

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

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

Материалы по технике безопасности для тренеров-преподавателей
(Приложение №1)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы.

1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра-спорт, 2002
3. Гимнастическое многоборье. Женские виды. Под редакцией Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987.
4. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.
5. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999.
6. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979.
7. 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.
8. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
9. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. — М.: Расмирти, 2003.
10. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М.
10. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – С. 3 – 5
11. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 – 83.
12. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. – М.: Педагогический поиск, 2000. – С. 3 – 5.
13. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – С. 161.
14. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
15. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? // Спорт в школе. - 2001. - №8 - С. 8-9.
16. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков:

17. Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. – С. 14 – 15.
Солонинкина А. А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры школе. - Л.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1991. – С. 4.
18. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое Совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006.С.147.
19. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. – Л.: ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1987 - С. 11; 22.
20. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2000. 352
21. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: Академия, 2002. – С. 121, 122; 174 – 179; 187.
22. Шипилина И. А. Оздоровительная аэробика: Методическое пособие г.Краснодар: КГУФКСТ, 2003. – 66 с.
23. Шпаков В. П. Комплексные уроки //Физическая культура в школе. - 2001. - № 7. – С. 41 – 42.
24. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» 2011-2014 г.г.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Чемпионат России по спортивной гимнастике.
2. Первенство России по спортивной гимнастике
3. Чемпионат и Кубок мира по спортивной гимнастике

2.6.2. ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
4. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
6. www.minsport.gov.ru- www.sportgymrus.ru
7. www.sport.cap.ru
8. www.gimnast.cap.ru
- 9...<http://ducsh1.ru>

3.1. Материалы по технике безопасности для тренеров-преподавателей.

1. Требования по технике безопасности

К проведению учебно-тренировочного занятия по спортивной гимнастике допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком или неровном покрытии;
- выполнение тренировочного задания без разминки;
- выполнение гимнастических элементов без страховки.

Раздевалки, спортивный зал должны быть обеспечены огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения элементов.

После проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной гимнастике принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивный костюм(купальник) и спортивную обувь (чешки, полу чешки).

Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования.

Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. Требования безопасности во время занятий

Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Не выполнять гимнастических упражнений без тренера-преподавателя, а также без страховки.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

При работе со снарядами соблюдать безопасное расстояние.

Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о

пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требование безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь (гимнастические маты, магнезию).

Снять спортивный костюм (купальник) и спортивную обувь (чешки, полу чешки)

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

В условиях временного ограничения (приостановления) занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) допускается реализация дополнительной общеразвивающей программы с применением различных дистанционных образовательных технологий, согласно учебному плану программы.