

Управление образование г.Волгодонска

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 Г. ВОЛГОДОНСКА**

ПРИНЯТА

на заседании методического совета
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
Протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ № 4
г.Волгодонска

А.А. Сиволапов
Приказ от «31» августа 2023 г. № 105



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Тип программы: разноуровневая

Возраст детей: от 5 до 7 лет

Срок реализации: 1 год - 144 часа

Стартовый уровень – 12 недель (48 часов)

Базовый уровень – 24 недели (96 часов)

Разработчики:

инструктор-методист Гнедко К.А.

тренер-преподаватель Николаева Л.В.

Волгодонск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ:

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
2.1	Учебный план	7
2.2	Календарный учебный график.....	15
III.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	16
3.1	Условия реализации программы.....	16
3.2	Форма контроля и аттестации.....	16
3.3	Планируемые результаты.....	17
IV.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	19
V.	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	23
VI.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	25
VII.	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	27
	Приложение №1.....	27
	Приложение №2.....	45
	Приложение №3.....	51

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивная гимнастика» разработана с целью создания условий для планирования, организации и управления образовательной деятельностью по спортивной дисциплине «спортивная гимнастика» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе №4 г.Волгодонска (МБУДО СШ №4 г.Волгодонска).

Актуальность программы состоит в необходимости создания групп базового уровня, с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом, что позволяет удовлетворить социальный заказ со стороны государства, потребность общества, запросы родителей и детей в возрасте 5-7 лет. Программа разработана с учетом современных идей и актуальных направлений развития физической культуры, спорта и образования. Программа составлена в соответствии с действующими правовыми актами и нормативными документами.

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

Полученные знания при реализации программы помогут детям концентрировать внимание, правильно применять те или иные общеразвивающие упражнения и элементы спортивной гимнастики для формирования правильной осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата.

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «спортивная гимнастика».

В результате деятельности по программе происходит воспитание морально-волевых качеств, обеспечивается необходимая двигательная активность, что благоприятно воздействует на детский организм. Обучающиеся одновременно развивают свои физические способности и познавательные процессы (память, внимание, мышление), а также получают знания в области здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы. Программа является разноуровневой. Особенностью содержания программы является дифференциация содержания по уровням сложности: «Стартовый», «Базовый». При реализации программы предусмотрена возможность последовательного освоения содержания программы на разных уровнях сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Особенность программы заключается в специфике условий её реализации, необходимости преемственности подготовки юных гимнастов при последовательном прохождении этапов обучения. С учетом возраста

обучающихся освоение техники гимнастических упражнений проходит в игровых формах и под музыкальное сопровождение.

В отличие от уже существующих программ: «Оздоровительной программы с элементами спортивной гимнастики», Цильке Н.Г., Гурова Н.Ю., «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика» Васильева И.И., Алексиевко М.В., дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика для начинающих», Путин Ю.Е., данная программа разработана для детей 5-7 лет и рассчитана на 1 год, где «Стартовый уровень» составляет 12 недель (48 часов), «Базовый уровень» - 24 недели (96 часов).

Стартовый уровень освоения программы предполагает изучение разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, хореография и (или) акробатика, различные подвижные игры и эстафеты, самостоятельная работа. По окончании уровня предусмотрено промежуточное тестирование в форме соревнований по общей и специальной физической подготовки.

Базовый уровень предусматривает изучение разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, хореография и (или) акробатика, различные подвижные игры и эстафеты, снаряды, самостоятельная работа. По итогам прохождения программы предполагается прохождение итогового тестирования в форме сдачи тестов по общей и специальной физической подготовки, показательные выступления для оценки усвоения программного материала.

Диагностический инструментарий программы разработан с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по спортивной гимнастике, что позволяет оценить одаренность детей и возможность последующего перехода на этап обучения по программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».

Цель программы: формирование потребности в здоровом образе жизни, оздоровление и укрепление организма, воспитание физически развитой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов для их дальнейшего обучения по дополнительным программам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Задачи:

Личностные (воспитательные): - формировать устойчивый интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике;

- воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам;

- прививать элементарные гигиенические навыки.

Развивающие (метапредметные): - способствовать развитию мотивации к занятиям физической культурой и виду спорта «спортивная гимнастика»;

- стимулировать развитие умений самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

- способствовать всестороннему развитию личности;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация, выносливость);
- способствовать развитию навыков и качеств, определяющих культуру движения.

Предметные (образовательные):- формировать знаний, умений и навыков для успешной деятельности в спортивной гимнастике;

- обучать основам техники гимнастических упражнений;
- формировать представления о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- способствовать освоению элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, оттянутыми носками, действия свободными руками и др.)

Характеристика программы

Направленность программы, в рамках которой реализуется дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивная гимнастика» - физкультурно-спортивная.

Форма реализации образовательной программы: традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания программы в течение одного года в одной образовательной организации.

Вид программы: модифицированная.

Тип программы: разноуровневая.

Уровень освоения: базовый.

Язык реализации программы: русский язык.

Объем программы, срок освоения. Программа рассчитана на 1 год – 144 часа.

Стартовый уровень – 12 недель (48 часов).

Базовый уровень – 24 недели (96 часов)

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Форма организации занятий: групповое учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочное занятие проводится с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной.

Формы организации деятельности учащихся: - фронтальная (работа со всеми одновременно);

- групповая (организация работы в малых группах, в парах, для выполнения определенных задач; группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав групп или пар может меняться в зависимости от целей деятельности);
- индивидуальная (выполнение самостоятельных заданий, с учетом возможностей детей).

Формы проведения занятий (виды занятий): основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно может быть построено

традиционно, так и в форме: беседы, обучающие игры, показательные выступления, соревнования, праздника, мастер-класса.

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся. Тестирование проводится по окончании реализации программы. Итоги тестирования оформляются в виде протокола, утвержденного руководителем образовательной организации. Учащиеся не прошедшие итоговое тестирование могут повторно пересдать (сдать) через две недели. Обучающимся, успешно освоившим дополнительную общеразвивающую программу и прошедшим итоговое тестирование, выдаются сертификаты, могут устанавливаться другие виды поощрений (грамоты, призы и т.д.)

Адресат программы: программа с элементами спортивной гимнастики рассчитана на детей 5-7 лет. Группы детей для обучения набираются все желающие, без предварительных требований к их физической и технической подготовки, при наличии медицинского допуска к занятиям спортивной гимнастикой.

Наполняемость группы: Численный состав группы 15-28 человек. Формирование групп происходит в соответствии с половой принадлежностью, отдельно мальчики и отдельно девочки.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Режим учебно-тренировочной работы отражен в общем учебном плане и рассчитан на 1год (144 часа):

- Стартовый уровень: 12 недель (48 часов).
- Базовый уровень: 24 недели (96 часов).

Общий учебный план на 1 год (144 часа) учебно-тренировочных занятий по виду спорта «Спортивная гимнастика»

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
Уровень «Стартовый»					
Общее количество тренировочных часов - 48 часов					
1.	Теория и методика ФК и С	3	-	3	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	1	14	15	Текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка	1	7	8	Текущий контроль / Соревнования
4.	Хореография и (или) акробатика	1	13	14	Текущий контроль
5.	Различные подвижные игры и эстафеты	-	5	5	Текущий контроль / Соревнования
6.	Самостоятельная работа	1	1	2	Опрос
7.	Промежуточное аттестация	-	1	1	Соревнования
Итого:		7	41	48	-
Уровень «Базовый»					
Общее количество тренировочных часов - 96 часа					
1.	Теория и методика ФК и С	3	-	3	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	1	23	24	Текущий контроль / Выполнение норматива
3.	Специальная физическая подготовка	1	11	12	Текущий контроль / Выполнение

					норматива
4.	Хореография и (или) акробатика	1	20	21	Текущий контроль / Выполнение норматива
5.	Различные подвижные игры и эстафеты	1	6	7	Текущий контроль / Выполнение норматива
6.	Снаряды	1	17	18	Текущий контроль / Показательное выступление
7.	Самостоятельная работа	2	8	10	-
8.	Итоговое тестирование	-	1	1	Выполнение норматива / Показательное выступление
Итого:		10	86	96	-

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теория и методика ФК и С.

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем и других наглядных пособий.

Уровень «Стартовый»

Теория: Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Спортивная гигиена и режим. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Общие гигиенические требования к занимающимся спортивной гимнастикой с учетом специфических особенностей. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Значение музыки в спортивной гимнастике. Метр, такт, размер. История возникновения и развития спортивной гимнастики.

Уровень «Базовый»

Теория: Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Понятие о технике спортивной гимнастики. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Влияние физической культуры и спорта на

организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней. Обзор развития спортивной гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты. Развитие спортивной гимнастики в Ростовской области. Особенности спортивной гимнастики. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Методы восстановления. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков. Морально-волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Уровень: «Стартовый», «Базовый»

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Элементы ОФП.

Практика: Разновидности ходьбы. Ходьба на носках, на пятках, сгибая ноги вперед, скрестным и приставным шагом, в приседе и полуприседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, сгибая ноги вперед, шагами галопа, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые приемы и упражнения. Выполнение команд: «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «ОТСТАВИТЬ!». Расчет по порядку. Расчет на 1-й и 2-й. Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу, в круг, в колонну по одному, по два, три, четыре, перестроение уступом их шеренги. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц и обеспечивающие развитие основных физических качеств. Важно, чтобы они подготавливали занимающихся к освоению двигательных действий, намеченных планом учебно-тренировочного занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук и плечевого пояса; сгибание и разгибание рук; повороты рук; круговые движения руками (поочередные, одновременные и последовательные); взмахи и рывковые движения; упражнения в статических положениях; упражнения на расслабление мышц руки плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы налево, направо; круговые движения головой.

Упражнения для ног и тазового пояса: поднимание на носки; ходьба на носках; подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед;

приседание на двух и одной ногах; ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе; поднятие и опускание ног; сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа); выпады и пружинящие движения в выпаде; повороты ноги наружу и во внутрь; взмахи ногами вперед, назад, в стороны; упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги); упражнения на расслабление мышц ног.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (стоя, седов, положений лежа); повороты туловища направо и налево; круговые движения туловища с различными положениями рук; прогибание тела в положении лежа на животе, поднятие ног при фиксированном положении туловища; сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях; статические положения; упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь).

Упражнения для всего тела: движения руками с одноименным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад); поднятие рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и с приседанием; круговое движение туловища с поднятием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туловища справа сгибать левую ногу разгибание рук с одноименным упоре лежа сгибание и наоборот); поднятием и опусканием ноги; волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами); мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера; в висе спиной к гимнастической стенке поднятие ног до виса углом; упражнения на расслаблении е мышц всего тела (лежа расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Уровень: «Стартовый», «Базовый»

Теория: Понятие СФП. Функции СФП. Физические качества (сила, гибкость, прыгучесть, выносливость, координация).

Практика: Упражнения для развития силы. Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сгибание-разгибание туловища. Угол в висе на гимнастической стенке с согнутыми ногами. В висе на гимнастической стенке поднятие прямых ног. Лазанье по канату. Приседание на правой, левой ноге (пистолет) у опоры.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Круги руками во всех направлениях. Наклоны. «Мост». Шпагаты. Махи. Выкруты в плечевых суставах.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки со скакалкой(одинарные). Прыжок в длину с места. Прыжок с места на горку матов, через

гимнастическую скамейку или бревно (на высоту 20-30см). На обеих ногах с продвижением вперед и назад.

Упражнения для развития выносливости. Для развития выносливости используются упражнения, включающие в работу большие мышечные группы и выполняемые относительно длительное время. Бег. Ходьба. Подтягивания на перекладине. Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях. Подъемы ног из виса на перекладине. Приседания на одной ноге у гимнастической стенки. Прыжки вверх из глубокого седа.

Упражнения для развития координации. Повороты головы влево-вправо, сохраняя равновесие. Вращения прямыми руками, со сменой направлений. Прыжки на месте споворотами на 90 и 180 градусов вправо и влево стороны. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы со сменой направления. Упражнение «ласточка». Прыжок вверх со сменой положения ног в безопорном положении, приземлиться на другую ногу. Повороты на 360 градусов на правой ноге, то же на левой ноге.

Раздел 4. Хореография и акробатика.

Уровень: «Стартовый», «Базовый»

Тема №1. Хореография

Первоначальные занятия хореографией способствуют усвоению постановки корпуса, ног, рук, головы, элементарных навыков координации движений. Способствует эстетическому, музыкальному и творческому развитию детей дошкольного возраста. Основными средствами хореографической подготовки являются: движения классического танца, партерная хореография.

Подготовительные движения классического танца содействуют освоению техники движений, определяющих содержание классического танца. Это - приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); малые махи (батман тандю жэтэ); махи (гран батман жэтэ) и др. Упражнения могут выполняться в свободной позиции ног.

Основными средствами партерной хореографии для спортивно - оздоровительных групп являются: стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа, гран батман жэтэ лежа и др., упражнения на растягивание (статического и динамического характера). Партерная хореография может проводиться в форме, как самостоятельного занятия, так и составлять часть смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения опоры.

Теория: Понятие хореография. Основная терминология. Основные средства хореографической подготовки.

Практика: Элементы классического танца. Изучение позиций классического танца: первая, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140-150 градусов). Основные позиции рук: первая, вторая, третья и подготовительное исходное положение. Стойка у опоры: лицом

к опоре руки слегка согнуты, боком, спиной. Наклоны назад. Подъемы на полупальцы. Полуприседы (деми плие). Батман тандю «крестом».

Элементы партерной хореографии. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание ног, не отрывая носки от пола. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп. В седе с прямыми ногами оттянуть подъем (пятки оторвались от пола). В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., то же влево. Лежа на спине махи прямыми ногами поочередно с оттянутыми носками.

Тема №2. Акробатика.

Акробатические упражнения являются эффективным средством разностороннего воздействия на ребенка. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного анализатора воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства внимания, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, уверенность в своих силах и т.д.

Теория: Понятие акробатика. Основная терминология. Элементы акробатики.

Практика: Упоры, равновесия, стойки. Основная стойка, стойка руки вверх. Упоры присев, стоя, согнувшись, лежа. «Мост» из положения, лежа на спине. «Продольный шпагат». «Поперечный шпагат». Равновесие на одной ординарное (ласточка). Из упора присев стойка на голове и руках. «Флажок».

Простые прыжки и приземления. Простой прыжок на месте и приземление в доскок (на полу). Прыжок (соскок) с мостика на мат.

Перекаты, кувырки. Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка. Раскачивание в группировке в положении лежа на спине. Из стойки на коленях в сторону кувырком боком. Из упора присев кувырком вперед (по наклонной плоскости).

Раздел 5. Различные подвижные игры и эстафеты.

Уровень: «Стартовый», «Базовый»

Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания. Они дают возможность развивать и совершенствовать движения, позволяют упражняться в беге, прыжках, лазанье, бросках, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие играющего, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры играющим приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др.

Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Игровая деятельность обогащает участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать. В подвижных играх и эстафетах развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию.

На занятиях в спортивно – оздоровительных группах подвижные игры и эстафеты используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на занятиях спортивной гимнастикой, главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с занимающимися с помощью специальных упражнений. Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Нужно подбирать игры и эстафеты, воспитывающие необходимые физические качества: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению взять себя в руки после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. Образовательное значение, имеют игры, родственные по двигательной структуре спортивной гимнастике. Такие игры направлены на закрепление и совершенствование разученных предварительно технических и тактических приёмов и навыков спортивной гимнастики.

Теория: Понятие подвижная игра и эстафета, их цели. Виды подвижных игр и эстафет.

Практика:Рекомендуемый набор подвижных игр и эстафет
смотреть Приложение № 2.

Раздел 6. Снаряды

Уровень: «Базовый»

Теория: Разновидности снарядов. Понятие многоборье (отличительные особенности женского многоборья от мужского). Правила спортивной гимнастики.

Практика: Мальчики. Вольные упражнения (акробатика). Кувырки вперёд, назад; гимнастический мост; шпагат (любой); стойка на лопатках; не акробатические элементы; элементы хореографии.

Конь-махи упоре спереди, махи ногами влево - вправо (4 маха); перемах левой вперёд; перемах правой вперёд, соскок прогнувшись с поворотом на 90° левым боком к коню.

Кольца. Размахивания в висе (4 маха); махом вперёд, вис согнувшись; вис прогнувшись; вис согнувшись; махом назад, соскок прогнувшись.

Опорный прыжок. С разбега прыжок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

Брусья (низкие) Прыжком упор углом (держат 3 сек.); сед ноги врозь; из седа, поднимая ноги, мах назад; мах вперёд; махом назад, соскок в сторону, прогнувшись.

Перекладина. Подъём переворотом в упор прогнувшись; из упора, силой, опускание вперёд в вис углом (держат 3 сек.); из виса углом мах назад, мах вперёд (махи изгибами); махом назад, соскок прогнувшись.

Практика: Девочки. Вольные упражнения (акробатика). Кувырок любой; опускание в мост; шпагат любой; прыжок вверх прогнувшись.

Опорный прыжок. С разбега наскок на горку матов; соскок прогнувшись. Прыжок выполняется через горку матов высотой 70см (зелёный куб) метр.

Брусья. Вис на нижней жерди; переворот в упор силой; опускание в вис; продев прямых ног в вис согнувшись; продев прямых ног в вис углом - держат 3 счёта; опуская ноги - соскок.

Бревно. Связка шагов; соскок прогнувшись.

Раздел 7. Самостоятельная работа.

Уровень: «Стартовый», «Базовый»

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во вне тренировочное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся;

- углубления и расширения знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Теория: Понятие самостоятельная работа.

Практика: Задания и темы для самостоятельной работы тренер-преподаватель формирует самостоятельно, с учетом способностей детей, уровня подготовки. Задания могут быть как индивидуальные, так и групповые.

Раздел 8. Промежуточная аттестация.

Уровень: «Стартовый»

Теория: Понятие соревнования. Правила поведения на соревнованиях.

Практика: Выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Раздел 9. Итоговое тестирование

Уровень: «Базовый»

Итоговое тестирование проводится для оценки уровня достижений обучающихся, по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы, с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные программы спортивной подготовки.

Теория:-

Практика: Выполнение комплекса упражнений по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся, показательные выступления (работа на снарядах).

2.2 Календарный учебный график находится в приложении №1

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивная гимнастика» рассчитана на 1 год обучения.

Дата начала учебного периода - 1 сентября.

Дата окончания учебного периода – 31 мая.

Количество учебных недель в 1 году обучения – 36 недель.

Количество учебных часов – «Стартовый уровень» - 48 часов, «Базовый уровень» -96 часов.

Режим занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы – необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- брусья гимнастические женские;
- брусья гимнастические мужские;
- дорожка акробатическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- конь гимнастический прыжковый переменной высоты;
- конь гимнастический маховый;
- перекладина гимнастическая;
- кольца гимнастические;
- гимнастические маты;
- мостик гимнастический;
- канат для лазания;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая
- магнезия;
- музыкальный центр(магнитофон).

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), носки; футболку, спортивные короткие шорты (мальчики), носки.

Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель) и другие специалистами имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу. Допускается среднее или высшее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам- программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

3.2 Формы контроля и аттестации

Контроль осуществляется на протяжении всего обучения. Существует несколько видов контроля:

- оперативный контроль направлен на оценку состояния, обучающихся на одном занятии;
- текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием серии занятий. В данном случае этот вид контроля показывает освоение тренировочных навыков на каждом занятии и дает понять прогресс

обучения. Он может проявляться в сдаче конкретного упражнения на объективную оценку педагога.

Методы отслеживания результативности включают собеседование, педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Контроль освоение программного материала осуществляется тренером-преподавателем и включает несколько критериев:

- выяснение уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестирований, соревнований и показательных выступлений – итоговое тестирование и промежуточное;
- освоение обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях, оцененное с помощью текущего и оперативного контроля педагогом.

При реализации программы с использованием дистанционных технологий:

- текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видеоотчетов, полученных от обучающихся;
- промежуточный контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в форме беседы с обучающимся, самоконтроля.

Результаты выполнения обучающимися заданий фиксируются посредством фото видеоотчетов, размещаемых детьми (родителями) по итогам занятия.

По окончании прохождения стартового уровня программы, проводится промежуточная аттестация в форме соревнований. Соревнования проводятся по общей и специальной подготовке в рамках освоенных знаний, умений и навыков. Результаты соревнований формируются в протокол. Учащиеся показавшие наилучшие результаты награждаются грамотами, все участники соревнований награждаются поощрительными призами.

По окончании прохождения базового уровня программы проводится итоговое тестирование. Тестирование проводится в виде выполнения комплекса упражнений по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся, показательные выступления для оценки усвоения программного материала. На показательных выступлениях обучающиеся демонстрируют умение пользоваться снарядами, спортивную технику, отдельные упражнения, их элементы. Результаты итогового тестирования формируются в виде протокола.

3.3 Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «спортивная гимнастика» обучающиеся достигнут определённые результаты:

Стартовый уровень:

Личностные:

- будет развит устойчивый интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике;
- овладеет элементарными гигиеническими навыками.

Предметные:

- получит знания, умения и навыки для успешной деятельности в спортивной гимнастике;
- освоит элементы гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, оттянутыми носками, действия свободными руками и др.)

Метапредметные:

- повысится мотивации к занятиям физической культурой и виду спорта «спортивная гимнастика»;
- разовьет физические качества: ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация, выносливость.

*Базовый уровень:***Личностные:**

- будет развит устойчивый интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике;
- будут воспитаны морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам;
- овладеет элементарными гигиеническими навыками.

Предметные:

- получит знания, умения и навыки для успешной деятельности в спортивной гимнастике;
- освоит основы техники гимнастических упражнений;
- будет иметь представление о работе на снарядах и соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- освоит элементы гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, оттянутыми носками, действия свободными руками и др.)

Метапредметные:

- повысится мотивации к занятиям физической культурой и виду спорта «спортивная гимнастика»;
- научится самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- разовьет физические качества: ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация, выносливость;
- овладеет навыками и качествами, определяющими культуру движения.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется на весь период обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств и методов, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного тренировочного периода.

Методы обучения:

- словесные- методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Создавая представление об упражнении, тренер-преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Обучающиеся представляют себе структуру движений в зависимости от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение. Тренер-преподаватель должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь обучающемуся 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.

- объяснительно-иллюстративный методы, при котором учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Методы воспитания:

- убеждения (рассказ, разъяснение, эмоциональное словесное воздействие на обучающегося): формирование сознания личности, взглядов, убеждений;
- упражнение - как метод воспитания представляет собой многократное повторение детьми положительных действий, способов и форм поведения в целях их закрепления в личном опыте детей. Конечная цель упражнения - сформировать общественно ценные навыки и привычки, создать у детей

устойчивую основу поведения в соответствии с общественными культурными нормами.

- стимулирования и мотивирования деятельности и поведения. Осуществляется путем совершенствования естественных потребностей, обучающихся к соперничеству и приоритету, направленному на воспитание нужных качеств. Поощрение положительной оценки, где способом является слово, жест, мимика, благодарность;
- контроля и самоконтроля. Осуществляются через опросы, беседы с родителями и создание ситуации для изучения обучающихся.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии является самой значимой, так как она оказывает наибольшее влияние на здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии учитывают пол и возраст обучающегося, его текущее состояние и физическую подготовку. Технологии отвечают за создание безопасного и комфортного, здорового психологического климата на учебно-тренировочном занятии. Как правило, обучающийся может испытывать стресс, из-за очень активной деятельности, вследствие чего появляются проблемы в процессе обучения. Здоровьесберегающие технологии помогают сформировать адекватное восприятие программы, у обучающегося появляется положительная мотивация к процессу обучения в целом. На занятиях обеспечиваются необходимые условия в соответствии с санитарными и гигиеническими нормами (освещение, характеристики воздуха, температурный режим в помещении);
- игровые технологии – игровая деятельность на занятиях занимает важное место. Ценность этой технологии заключается в том, что в игре и в подборе игровых методик учитывается психологическая и педагогическая природа ребенка. Все игры, которые тренер-преподаватель вводит в учебно-тренировочный процесс, отвечают интересам и потребностям детей. Игра – это не только возможность активно двигаться, но также и технология, в процессе которой обучающийся осваивать новые умения и навыки;
- соревновательные технологии основная цель заключается в стимуляции максимального проявления двигательных способностей учащихся. Этот метод приводит к повышению эмоциональной направленности занятия, к увеличению интереса, целеустремленности в том, чтобы добиться максимального результата. Во время соревнований обучающиеся совершенствуют свои физические качества;
- лично-ориентированное обучение позволяет сделать занятие более индивидуализированным. Тренер-преподаватель учитывает качества обучающихся, уровень их подготовки;
- групповые технологии – это технологии обучения в совместной деятельности для решения определенных задач, где ведущей формой познавательной деятельности является сотрудничество. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто выполнять что-то вместе. Это выработка у обучающихся желания действовать сообща, когда они

контролируют друг друга и помогают участнику команды в процессе выполнения упражнений.

- дистанционное обучение, является организованная самостоятельная работа учащихся с использованием учебно-методических материалов (печатные, электронные, аудио- или видеоматериалы).

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, мессенджеров и т.д. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе социальных сетей, мессенджеров или на электронную почту тренера-преподавателя (по согласованию). Общение с родителями и детьми возможно в группе мессенджере.

В рамках реализации программы при очной форме обучения проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении занятий. При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации рабочего места, обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом школьных занятий. Методические материалы по каждой теме занятия готовятся тренером-преподавателем в форме видеоуроков при дистанционном обучении.

Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

Форма организации занятий: основной формой является групповое учебно-тренировочное занятие. Оно может быть построено традиционно, так и в форме: беседы, обучающие игры, показательные выступления, соревнования, праздника, мастер-класса.

Алгоритм учебного занятия. Учебно-тренировочное занятие проводится с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть решает задачи: - подготовка организма обучающихся к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы и вегетативных функций, восстановление индивидуально возможной подвижности в суставах, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части);

- формирование у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Средства, используемые в подготовительной части занятия: строевые упражнения, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Основная часть решает задачи: - формирование двигательных навыков;

- развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.

Средства, используемые в основной части занятия: - физические упражнения;

- эстафеты;
- подвижные игры;
- изучение и совершенствование основ техники гимнастических элементов.

Заключительная часть решает задачи: - создание условий для постепенного перехода от возбужденного состояния, вызванного двигательной деятельностью, к спокойному состоянию;

- подведение итогов занятия.

Средства, используемые в заключительной части занятия: спокойная ходьба, упражнения на внимание, малоподвижные игры.

Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса осуществляется из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Широко используется дистанционный просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике, с последующим анализом и обсуждением.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Мониторинг уровня физической подготовленности проводится на основании результатов тестирования комплекса упражнений программы. Выполненные упражнения оцениваются по балльной системе. За невыполненные упражнения балл не ставится. При подведении итогов в зачет идет общая сумма баллов.

Уровень освоения программы

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
40-30 баллов	29-19 баллов	18-8 баллов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Упражнения	Единица измерения	Девочки					Мальчики				
		Баллы									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Нормативы общей физической подготовки											
Челночный бег 3×10м	с	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4
Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	Кол-во раз	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-
Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	5	4	3	2	1	-	-	-	-	-
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	+3	+2	+1	0	-	+1	0	-	-	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	105	100	95	90	85	110	105	100	95	90
Нормативы специальной физической подготовки											
Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем	Кол-во раз	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

выпрямленных ног в положение «угол»											
Вис «угол» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Упражнение «мост» из положения, лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Итоги тестирования оформляются в виде протокола, утвержденного руководителем образовательной организации (Приложение №3). Учащиеся не прошедшие итоговое тестирование могут повторно пересдать (сдать) через две недели.

Итоговое тестирование помогает выявить детей, пригодных в дальнейшем освоить обучение по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ).
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека среды обитания».
8. Устав МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска.

Список основной литературы для педагога:

1. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Издательство «ТЕРРА спорт».- 2002.
2. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, - М.Советский спорт. 2005 - 234 с.
3. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич и др. Гимнастика - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 448 с.
4. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания. Учебное пособие. Екатеринбург. Издательство Уральского университета. 2017.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. Учебное пособие для вузов. Москва. Юрайт. 2018.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) - Изд-во: Владос, 2004.

Список дополнительной литературы для педагога:

1. Банникова Т. А. Технологические основания физкультурной

- тренировки дошкольников - Банникова Т.А., Стрельцов В.П. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003.
2. Жихарева А.И. Физическое воспитание дошкольников - основа их здоровья /: материалы межрегион, науч.-практ. конф. Омск. - 1997.
 3. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» //издания 2018-2022 гг.
 4. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
 5. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. – М.: Расмирти, 2003.
 6. Помазан А.А. Характеристика физических способностей детей 4-6 лет для отбора к занятиям гимнастикой. Кемерово- Вестник Кемеровского государственного университета.2009.
 7. Решетнева Г.А. Формирование здорового образа жизни детей в процессе физкультурной деятельности - / Решетнева Г.А., Шнейдер О.С.Дорошенко А.С. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 2.
 8. Урунтаева Г.А. Детская психология: учебник для учреждений высшего проф. образования - М.: Издательский центр "Академия", 2013
 9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа «Старт».- М.: Владос, 2003.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com>
3. Министерство образования и науки РФ //<http://www.mon.gov.ru>
4. Федерация спортивной гимнастики России //<http://sportgymrus.ru>.

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Календарный учебный график (Девочки)

п/п	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Уровень «Стартовый» (48 часов)							
1.		Инструктаж по ТБ. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале.	2		Вводное занятие		Опрос / Текущий контроль
2.		Строевая подготовка. Основные команды. ОФП. Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
3.		Способы строения и перестроения. ОФП. Развитие силы.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
4.		Спортивная гигиена и режим. ОФП. Развитие гибкости. Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
5.		Строевая подготовка. Способы строения и перестроения. ОФП. Развитие прыгучести.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
6.		Понятие ОФП. Акробатические элементы. Группировка, перекаты. Эстафеты.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
7.		Развитие гибкости и подвижности в суставах. ОФП. Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное		Текущий контроль

					занятие		
8.		Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Строевая подготовка. ОФП. Развитие прыгучести. Акробатические элементы. Группировка, перекаты	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
9.		Развитие координации. ОФП. Акробатические элементы. Прыжки, приземления. Хореография (элементы классического танца).	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
10.		Понятие СФП. Развитие гибкости и подвижности в суставах. ОФП. Хореография (элементы парной хореографии).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
11.		Общие гигиенические требования к занимающимся спортивной гимнастикой с учетом специфических особенностей. ОФП. Развитие прыгучести. Акробатические элементы. Группировка, перекаты	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
12.		Развитие силы. ОФП. Акробатические элементы. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Хореография (элементы парной хореографии).	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
13.		Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. ОФП. Хореография (элементы классического танца). Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
14.		Развитие силы. ОФП. Хореография (элементы классического танца). Акробатические элементы. «Колесо». Эстафеты. Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль

15.		Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях спортивной гимнастикой. ОФП. Хореография (элементы классического танца).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
16.		Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад. Группировка, перекаты. Хореография (элементы классического танца). Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
17.		Значение музыки в спортивной гимнастике. Метр, такт, размер. Хореография (элементы парной хореографии).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
18.		Развитие выносливости. ОФП. Акробатические элементы. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Хореография (элементы парной хореографии).	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
19.		Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад. Группировка, перекаты.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
20.		Акробатические элементы. Хореография (элементы классического танца).	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
21.		Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад. Группировка, перекаты. Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
22.		История возникновения и развития спортивной гимнастики. Развитие координации. ОФП.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
23.		Развитие выносливости. ОФП. Акробатические элементы. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Хореография (элементы парной	2		Соревнование		Промежуточный контроль

		хореографии). Промежуточная аттестация					
24.		Самостоятельная работа	2		Выполнение самостоятельной работы		Опрос
32.		Всего часов:	48				
Уровень «Базовый» (96 часов)							
1.		Инструктаж по ТБ. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Строевая подготовка. Основные команды. ОФП. Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
2.		Развитие координации. ОФП. Упражнения на снарядах (бревно). Эстафеты.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
3.		Строевая подготовка. Способы построения и перестроения. ОФП. Развитие прыгучести. Упражнения на снарядах (опорный прыжок).	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
4.		Понятие о технике спортивной гимнастики. Развитие силы. Акробатические элементы. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Хореография (элементы парной хореографии).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
5.		Развитие гибкости. ОФП. Акробатические элементы. «Колесо». Упражнения на снарядах (вольные упражнения). Эстафеты.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
6.		Функции ОФП. Акробатические элементы. Группировка, перекаты. Эстафеты.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
7.		Развитие прыгучести. ОФП. Хореография (элементы классического танца). Упражнения на снарядах (опорный прыжок)	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль

8.		Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад. Группировка, перекаты. Упражнения на снарядах (брусья). Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
9.		Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Хореография (элементы парной хореографии). Эстафеты.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
10.		Развитие силы. Элементы ОФП. Хореография (элементы классического танца). Акробатические элементы. Группировка, перекаты. Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
11.		Строевая подготовка. Способы построения и перестроения. ОФП. Развитие прыгучести. Упражнения на снарядах (опорный прыжок).	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
12.		Физические качества. Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад. Группировка, перекаты. Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
13.		Развитие выносливости. ОФП. Акробатические элементы. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Хореография (элементы парной хореографии).	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
14.		Развитие координации. ОФП. Упражнения на снарядах (бревно). Эстафеты.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
15.		Развитие силы. ОФП. Основная терминология. Хореография (элементы классического танца). Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
16.		Строевая подготовка. Способы построения и перестроения. ОФП. Развитие прыгучести. Упражнения на снарядах (опорный прыжок).	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
17.		Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад. Группировка, перекаты. Упражнения на	2		Учебно-тренировочное		Текущий контроль

		снарядах (брусья). Подвижные игры.			занятие		
18.		Развитие гибкости. ОФП. Акробатические элементы. «Колесо». Упражнения на снарядах (вольные упражнения). Эстафеты.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
19.		Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Формирование навыка правильной осанки. ОФП. Акробатические элементы. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Хореография (элементы парной хореографии).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
20.		Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Упражнения на снарядах (бревно, вольные упражнения). Акробатические элементы. Группировка, перекаты. Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
21.		Развитие прыгучести. ОФП. Хореография (элементы классического танца). Упражнения на снарядах (бревно). Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
22.		Развитие гибкости. ОФП. Акробатика. Основная терминология. «Колесо». Упражнения на снарядах (вольные упражнения). Эстафеты.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
23.		Развитие гибкости. ОФП. Акробатические элементы. «Колесо». Упражнения на снарядах (вольные упражнения). Эстафеты.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
24.		Основные средства хореографической подготовки. Хореография (элементы парной хореографии).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
25.		Строевая подготовка. Способы строения и перестроения. ОФП. Развитие прыгучести.	2		Учебно-тренировочное		Текущий контроль

		Упражнения на снарядах (опорный прыжок). Хореография (элементы классического танца). Подвижные игры.			занятие		
26.		Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней. Формирование навыка правильной осанки. ОФП. Акробатические элементы. Упражнения на снарядах (брусья).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
27.		Развитие выносливости. ОФП. Акробатические элементы. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Хореография (элементы парной хореографии). Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад. Группировка, перекаты. Упражнения на снарядах (брусья). Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
28.		Обзор развития спортивной гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты. Развитие гибкости. ОФП. Акробатические элементы. «Колесо». Упражнения на снарядах (вольные упражнения).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
29.		Развитие спортивной гимнастики в Ростовской области. Развитие гибкости. ОФП. Акробатические элементы. «Колесо». Упражнения на снарядах (вольные упражнения).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
30.		Особенности спортивной гимнастики. Формирование навыка правильной осанки. ОФП. Акробатические элементы.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
31.		Понятие многоборье. Упражнения на снарядах (бревно). Подвижные игры. Акробатические	2		Беседа / Учебно-тренировочное		Опрос / Текущий

		элементы. Разновидности шпагатов. Упражнения на снарядах (вольные упражнения).			занятие		контроль
32.		Общие сведения о строении и функциях организма. Развитие гибкости. ОФП. Акробатические элементы. Упражнения на снарядах (бревно).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
33.		Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Акробатические элементы «Ласочка», «Флажок». Эстафеты.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
34.		Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Методы восстановления. ОФП. Акробатические элементы. «Колесо». Упражнения на снарядах (бревно). Эстафеты.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
35.		Развитие прыгучести. ОФП. Хореография (элементы классического танца). Упражнения на снарядах (брусья). Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие / Мастер-класс		Текущий контроль
36.		Правила спортивной гимнастики. Развитие быстроты. Упражнения на снарядах (вольные упражнения). Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
37.		Хореография. Элементы классического танца. Развитие быстроты. Упражнения на снарядах (вольные упражнения). Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
38.		Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков. Развитие гибкости. ОФП. Акробатические элементы. «Колесо».	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль

		Упражнения на снарядах (бревно). Эстафеты.					
39.		Морально-волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). ОФП. Упражнения на снарядах (брусья, опорный прыжок).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
40.		Хореография. Элементы классического танца. Развитие быстроты. Упражнения на снарядах (вольные упражнения). Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие / Мастер-класс		Текущий контроль
41.		Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад. Группировка, перекаты. Упражнения на снарядах (брусья).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
42.		Хореография. Элементы классического танца. Развитие быстроты. Упражнения на снарядах (брусья). Подвижные игры. Итоговое тестирование	2		Выполнение нормативов/ Показательное выступление		Итоговый контроль
43.		Самостоятельная работа	10		Выполнение самостоятельной работы		Опрос
		Всего часов:	96				

**Календарный учебный график
(Мальчики)**

п/п	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Уровень «Стартовый» (48 часов)							
1.		Инструктаж по ТБ. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале.	2		Вводное занятие		Опрос / Текущий контроль
2.		Строевая подготовка. Основные команды. ОФП. Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
3.		Способы строения и перестроения. ОФП. Развитие силы.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
4.		Спортивная гигиена и режим. ОФП. Развитие гибкости. Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
5.		Строевая подготовка. Способы строения и перестроения. ОФП. Развитие прыгучести.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
6.		Понятие ОФП. Акробатические элементы. Группировка, перекаты. Эстафеты.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
7.		Развитие гибкости и подвижности в суставах. ОФП. Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
8.		Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров.	2		Беседа / Учебно-тренировочное		Опрос / Текущий

		Понятие спортивной формы. Строевая подготовка. ОФП. Развитие прыгучести. Акробатические элементы. Группировка, перекаты			занятие		контроль
9.		Развитие координации. ОФП. Акробатические элементы. Прыжки, приземления. Хореография (элементы классического танца).	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
10.		Понятие СФП. Развитие гибкости и подвижности в суставах. ОФП. Хореография (элементы парной хореографии).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
11.		Развитие гибкости и подвижности в суставах. ОФП. Хореография (элементы классического танца).	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
12.		Общие гигиенические требования к занимающимся спортивной гимнастикой с учетом специфических особенностей. ОФП. Развитие прыгучести. Акробатические элементы. Группировка, перекаты	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
13.		Развитие выносливости. ОФП. Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад. Группировка, перекаты. Развитие гибкости и подвижности в суставах. ОФП. Хореография (элементы парной хореографии).	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
14.		Понятие хореография. Хореография (элементы парной хореографии). Эстафеты. Акробатические элементы. Группировка, перекаты. Стойка на лопатках.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
15.		Понятие акробатика. Акробатические элементы. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
16.		Общие сведения о строении и функциях	2		Беседа / Учебно-		Текущий

		организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Развитие гибкости и подвижности в суставах. ОФП. Хореография (элементы классического танца). Подвижные игры. Развитие выносливости. ОФП. Акробатические элементы. «Колесо». Эстафеты.			тренировочное занятие		контроль
17.		Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. ОФП. Хореография (элементы классического танца). Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
18.		Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях спортивной гимнастикой. ОФП. Хореография (элементы классического танца).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
19.		Развитие выносливости. ОФП. Акробатические элементы. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Хореография (элементы парной хореографии).	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
20.		Значение музыки в спортивной гимнастике. Метр, такт, размер. Хореография (элементы парной хореографии).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
21.		Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад. Группировка, перекаты.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
22.		История возникновения и развития спортивной гимнастики. Развитие координации. ОФП.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль

23.		Развитие выносливости. ОФП. Акробатические элементы. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Хореография (элементы парной хореографии). Промежуточная аттестация	2		Соревнование		Промежуточный контроль
24.		Самостоятельная работа	2		Выполнение самостоятельной работы		Опрос
		Всего часов:	48				
Уровень «Базовый» (96 часов)							
1.		Инструктаж по ТБ. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Строевая подготовка. Основные команды. ОФП. Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
2.		Развитие координации. ОФП. Упражнения на снарядах (кольца, вольные упражнения). Эстафеты. Строевая подготовка.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
3.		Понятие о технике спортивной гимнастики. Развитие силы. Акробатические элементы. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Хореография (элементы парной хореографии).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
4.		Функции ОФП. Акробатические элементы. Группировка, перекаты. Эстафеты.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
5.		Развитие прыгучести. ОФП. Хореография (элементы классического танца). Упражнения на снарядах (опорный прыжок, перекладина)	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
6.		Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад. Группировка, перекаты. Упражнения на снарядах (брусья, конь-махи). Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
7.		Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная	2		Беседа / Учебно-		Опрос /

		динамика. Хореография (элементы парной хореографии). Эстафеты. Акробатические элементы. Группировка, перекаты.			тренировочное занятие		Текущий контроль
8.		Строевая подготовка. Способы строения и перестроения. ОФП. Развитие прыгучести. Упражнения на снарядах (опорный прыжок, конь-махи).	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
9.		Развитие силы. Элементы ОФП. Хореография (элементы классического танца). Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
10.		Развитие выносливости. ОФП. Акробатические элементы. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Хореография (элементы парной хореографии).	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
11.		Развитие координации. ОФП. Упражнения на снарядах (кольца, вольные упражнения). Эстафеты.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
12.		Физические качества. Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад. Группировка, перекаты. Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
13.		Развитие силы. ОФП. Основная терминология. Хореография (элементы классического танца). Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
14.		Развитие гибкости. ОФП. Акробатические элементы. «Колесо». Упражнения на снарядах (вольные упражнения). Эстафеты.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
15.		Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Формирование навыка правильной осанки. ОФП. Акробатические элементы.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
16.		Развитие выносливости. ОФП. Акробатические	2		Учебно-		Текущий

		элементы. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Хореография (элементы парной хореографии).			тренировочное занятие		контроль
17.		Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Упражнения на снарядах (кольца, вольные упражнения). Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
18.		Развитие гибкости. ОФП. Акробатика. Основная терминология. «Колесо». Упражнения на снарядах (вольные упражнения). Эстафеты.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
19.		Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад. Группировка, перекаты. Упражнения на снарядах (брусья). Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
20.		Развитие гибкости. ОФП. Акробатические элементы. «Колесо». Упражнения на снарядах (вольные упражнения, конь-махи). Эстафеты.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
21.		Основные средства хореографической подготовки. Хореография (элементы парной хореографии). Упражнения на снарядах (кольца. перекладина). Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад. Группировка, перекаты.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
22.		Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней. Формирование навыка правильной осанки. ОФП. Акробатические элементы. Упражнения на снарядах (брусья, опорный прыжок).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
23.		Развитие гибкости и подвижности в суставах. ОФП. Акробатические элементы. Разновидности шпагатов. Упражнения на	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль

		снарядах (вольные упражнения).					
24.		Строевая подготовка. Акробатика. Элементы акробатики. Эстафеты. Хореография (элементы классического танца). Упражнения на снарядах (брусья, опорный прыжок). Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
25.		ОФП. Акробатические элементы. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Хореография (элементы парной хореографии). Понятие подвижная игра и эстафета, их цели.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
26.		Обзор развития спортивной гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты. Развитие гибкости. ОФП. Акробатические элементы. «Колесо». Упражнения на снарядах (вольные упражнения, перекладина).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
27.		Развитие выносливости. ОФП. Акробатические элементы. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Хореография (элементы парной хореографии).	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
28.		Развитие гибкости. ОФП. Акробатические элементы. Упражнения на снарядах (брусья). Виды подвижных игр и эстафет.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
29.		Развитие спортивной гимнастики в Ростовской области. Развитие гибкости. ОФП. Акробатические элементы. «Колесо». Упражнения на снарядах (вольные упражнения).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
30.		Разновидности снарядов. Акробатические элементы. Стойка на лопатках. Хореография (элементы парной хореографии). Упражнения на снарядах (опорный прыжок).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль

31.		Развитие координации. ОФП. Акробатические элементы. Хореография (элементы классического танца). Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
32.		Особенности спортивной гимнастики. Формирование навыка правильной осанки. ОФП. Акробатические элементы.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
33.		Акробатические элементы. Стойка на лопатках. Хореография (элементы парной хореографии). Упражнения на снарядах (опорный прыжок. перекладина).	2		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
34.		Понятие многоборье. Упражнения на снарядах . Подвижные игры.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
35.		Общие сведения о строении и функциях организма. Развитие гибкости. ОФП. Акробатические элементы. Упражнения на снарядах (кольца, конь-махи).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
36.		Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Акробатические элементы «Ласочка», «Флажок». Эстафеты.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
37.		Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Методы восстановления. ОФП. Акробатические элементы. «Колесо». Упражнения на снарядах (кольца). Эстафеты.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
38.		Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков. Развитие гибкости. ОФП. Акробатические элементы. «Колесо».	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль

		Упражнения на снарядах (кольца, опорный прыжок). Эстафеты.					
39.		Морально-волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). ОФП. Упражнения на снарядах (брусья, опорный прыжок).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
40.		Развитие прыгучести. ОФП. Хореография (элементы классического танца). Упражнения на снарядах (кольца). Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие / Мастер-класс		Текущий контроль
41.		Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад. Группировка, перекаты. Упражнения на снарядах (брусья, перекладина).	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос / Текущий контроль
42.		Хореография. Элементы классического танца. Развитие быстроты. Упражнения на снарядах (брусья, опорный прыжок). Подвижные игры. Итоговое тестирование	2		Выполнение нормативов/ Показательное выступление		Итоговый контроль
43.		Самостоятельная работа	10		Выполнение самостоятельной работы		Опрос
		Всего часов:	96				

Подвижные игры и эстафеты

Игры на занятиях гимнастикой рассчитаны на активизацию внимания занимающихся, связаны с выполнением общеразвивающих упражнений. Двигательное содержание игр позволяет целенаправленно осуществлять и разностороннюю физическую подготовку детей.

ИГРЫ НА ВНИМАНИЯ

«ГРУППА, СМІРНО!»

Играющие стоят в строю в полушаге друг от друга, лицом к руководителю, который подает команды и одновременно выполняет несложные упражнения. Все ученики должны выполнять за ним упражнения, если трене перед командой произнесет слово «группа». Если же он этого слова не сказал, то занимающиеся стоят неподвижно. Нарушившие это правило или не выполнившие правильную команду делают небольшой шаг вперед из строя и продолжают играть. Игра длится 3-4 мин. После ее окончания лишь самые внимательные остаются в строю. Примерный набор команд для игры таков: «Равняйсь!», «Смирно!», «Руки вперед!», «Присесть!», «Встать!», «На месте шагом марш!», «Налево!», «Правую поднять!» и др.

«ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Играющие стоят в шеренге или строятся по кругу (полукругу). Тренер находится перед ними. Он называет и выполняет ряд движений (типа зарядки), которые все играющие повторяют вслед за ним. Перед началом оговаривается одно или два «запрещенных движения», которые играющие делать не должны (например, «Руки на пояс», «Наклон вперед» и т. п.). Игрок, допустивший ошибку и выполнивший вслед за педагогом «запрещенное движение», должен сделать шаг вперед. Совершивший три ошибки выбывает из игры.

Вариант 2

Тренер-преподаватель во время занятий на каком-либо из снарядов называет один или несколько запрещенных элементов, которые в процессе работы на снаряде выполнять нельзя. Отвлекая занимающихся различными заданиями, педагог время от времени предлагает выполнить «запрещенный элемент». Можно условиться, что если занимающийся ошибся, то выполняет в качестве «наказания» 10(20) отжиманий в упоре лежа на скорость.

«ПРИДУМАЙ САМ».

Группа делится на две команды, которые строятся в шеренги на разных концах зала лицом к его середине, рассчитываясь по порядку номеров. Учитель называет, любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать 3 разных упражнения. Затем выходит игрок другой команды и показывает 3 новых упражнения, не похожих на прежние. В том случае, если одно из упражнений будет повторено, команде начисляется 1 штрафное очко. Игра продолжается 5-6 мин., итог ее подводится по сумме штрафных очков.

«ЛОВИ - НЕ ЛОВИ».

Играющие сидят на скамейке или стоят в шеренге. В руках должен поймать его, если названный термин относится к гимнастике и, наоборот, не

реагировать на бросок, если слово к гимнастике отношения не имеет. Победитель определяется по наименьшему количеству штрафных очков.

«СЛОВО - КЛЮЧ».

Тренер-преподаватель в процессе занятий, учащихся на каждом снаряде называет «слово - ключ», без которого ни одна из его команд не должна выполняться. Он подает команды, обязательно употребляя или умышленно упуская ключевое слово при подаче тех или иных распоряжений (например, обязательно должен сказать: «Внимание» или «Начинай», «Приступай», «Можно» и т. п.). Занимающиеся должны внимательно следить за речью и командами педагога. За неправильное выполнение команды занимающийся получает 1 штрафное очко! Победитель определяется после окончания занятий по наименьшей сумме штрафных очков.

«ВНИМАНИЕ, НАЧИНАЕМ!»

Учащиеся стоят в шеренгах или в двух-трех колоннах. Тренер-преподаватель показывает в определенной последовательности упражнения под номерами 1, 2, 3, 4 и 5. Затем дает команду: «Упражнение 3 (или любое другое) - начинай!» Ученики одновременно выполняют упражнение. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Если занимающиеся стоят в шеренге, можно условиться, что неверно выполнивший движение делает шаг вперед. Команда, в шеренге которой спустя 3-4 мин. сохранится больше игроков, объявляется победившей.

«ПРЫГУНЫ И ПОЛЗУНЫ».

Игроки рассчитываются на первый-второй и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4-5 шагов. По команде учителя «Руки в стороны» первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них между ногами. Если же педагог поднял руки вверх, вторые номера останавливаются и принимают положение упора стоя согнувшись с опорой о колени, а первые номера перепрыгивают через них с опорой на спину (чехарда), отталкиваясь двумя ногами. Затем первые и вторые номера меняются ролями. Игра-упражнение длится 2-3 мин., после чего отмечаются самые внимательные ученики.

ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Игры, которые приводятся ниже, уже не ставят задачу проверить внимание занимающихся, как в описанных выше играх, а включают разнообразные общеразвивающие упражнения, связанные с различными видами передвижений.

«ГИМНАСТИЧЕСКИЕ САЛКИ».

В игре, которую можно называть «салки с позами», все разбегаются по залу, а выбранный водящий догоняет и старается осалить одного из убегающих, который не успел принять положение полу шпагата. Осаленный становится новым водящим и игра продолжается. Можно условиться о выполнении убегающими более простых гимнастических упражнений - «ласточки», «цапли» и т. п. В другом варианте игры все свободно передвигаются по залу, где расставлены гимнастические скамейки. Убегая от водящего, игроки могут

вскочить на скамейку. В этом случае водящий должен преследовать другого игрока, который не успел вскочить на снаряд или повиснуть на гимнастической стенке.

«ХОДОКИ».

Для игры нужны двое параллельных брусьев и маты. Две соревнующиеся команды встают в 5-6 м в колонну по одному перед брусьями, стоящими продольно. По сигналу первые номера команд, добегаая до брусьев, принимают положение упора и, переставляя поочередно руки, передвигаются к противоположному концу снаряда. Спрыгивая, они возвращаются к своей команде, касаясь рукой второго игрока, который повторяет упражнение, и т. д. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Однако тренер имеет право давать штрафные очки за падение со снаряда, разведение ног во время передвижения, не оттянутые носки, а также преждевременное выбегание к снаряду.

«В УПОРЕ НА БРЕВНЕ».

Две команды с равным числом игроков встают лицом друг к другу в 5 м от концов гимнастического бревна. Середина бревна отмечена мелом. По команде первые номера каждой из команд бегут к бревну, впрыгивают в положение упора на руках поперек бревна и, перебирая руками, начинают передвижение до середины. Достигнув ее, каждый спрыгивает с бревна и бежит к своей команде, касаясь рукой следующего игрока и вставая в конец колонны. Принявший эстафету повторяет упражнение. Перед началом игры разъясняется, что начинать движение по бревну нужно с самого его начала, в случае падения снова сделать наскок и продолжать движение. Выигрывает команда, выполнившая задание раньше и с меньшим числом ошибок.

«ПРОЙДИ, НЕ УПАДИ».

На площадке (полу) двумя веревками (5-7 м) обозначается коридор шириной 2 м. Группа делится на две команды. Одна располагается на линии старта в коридоре, другая с надувными (можно волейбольными) мячами в 5 м по бокам (справа и слева) от коридора. По сигналу игроки команды, расположенной в коридоре, один за другим с произвольным интервалом выполняют стойку на руках и в стойке стараются «пройти» всю длину коридора. Если передвигающийся на руках падает, игроки команды-соперницы бросают в него мячом. Если им удастся попасть в данного игрока, он выбывает из игры. Если же игрок успевает встать в стойку раньше, чем его осалит мячом, он имеет право продолжать движение дальше. Затем команды меняются ролями. Победители определяются по наименьшему количеству выбывших из игры.

«БЕГ НА РУКАХ».

Играющие объединяются в пары. Каждая пара принимает положение упора лежа на руках плечом к плечу. Руки, поставленные рядом, связывают лентой. По сигналу пары передвигаются в упоре лежа до установленной отметки, затем так же возвращаются обратно. В другом варианте пары располагаются на линии-старта. Один принимает положение упор лежа, а

другой берет его за голени. По сигналу пары передвигаются до установленной отметки, а затем, поменявшись местами, возвращаются обратно. Эти игровые упражнения можно провести в виде эстафеты.

«ГУСЕНИЦА».

Группа делится на две команды. Игроки каждой из команд принимают положение упора сидя в колонне, взявшись руками за стопы сзади сидящего по команде. Соперники располагаются перед линией старта (головной игрок). По сигналу обе «гусеницы» движутся вперед до отметки (8—10 м), а затем возвращаются обратно. Побеждает команда, финишировавшая первой. Команде, игроки которой во время движения разъединялись, дается штрафное очко. За 3 штрафных очка, вне зависимости от первенства на финише, команде засчитывается поражение.

«С МЯЧОМ В УПОРЕ СИДЯ».

Играющие делятся на две команды, не более 5 человек в каждой. На площадке устанавливаются ориентиры, (стулья, маты, конь и т. п.). Игра ведется одним надувным мячом или шаром. Передвигаясь в упоре сидя на согнутых ногах, игроки обеих команд стараются поразить ориентиры соперников (их не более 3 для каждой команды) ударом мяча. При этом бить по мячу, передавать его, вводить в игру можно головой, туловищем, ногами. В команде нет специальных игроков; защищающих ориентиры, поэтому защита ориентиров осуществляется любым из игроков. Мяч (шар) может передаваться по воздуху, по полу, его можно бить, отбивать, катить и т. п. Команда, за 8-10 мин. игры поразившая больше ориентиров, объявляется победительницей.

«ОХОТА НА КОЧКАХ».

Гимнастический ковер или середина зала, свободная от снарядов, условно называется «болотом». Его берега очерчиваются линиями, образованными длинной веревочкой, ограничивающей площадку. За ними располагаются «охотники» с надувным мячом. Другая половина играющих - «лягушата» (6-10 человек) располагается в «болоте» на кочках. Кочки - это гимнастические обручи (по одному на каждого лягушонка) или гимнастические маты (один мат на двух лягушат). По сигналу охотники начинают перебрасываться мячом, стараясь попасть в лягушат. Те увертываются от мяча, приседая, подпрыгивая, но не покидая своей кочки. Осаленный мячом игрок не покидает площадки, однако команде охотников в этом случае засчитывается очко. Игра длится 3 мин., по истечении которых соперники меняются местами. Победитель же определяется по наибольшему количеству полученных очков.

Правила игры запрещают охотникам, метая мяч, переступать кромку «берега», а лягушатам покидать свои «кочки». В случае нарушения этих правил игры команде соперников записывается одно очко.

«САПЕРЫ».

Команды соревнуются в расстановке снарядов, выполнении упражнений и уборке снарядов. Например, по первому сигналу надо установить гимнастическую скамейку наклонно к гимнастической стенке, укрепить рядом

подвесной мостик, а внизу положить гимнастический мат. Команда, выполнившая задание первой, получает 10 очков, второй - 8 очков. По второму сигналу игроки в командах потоком должны влезть по скамейке на стенку, перебраться на мостик и выполнить прыжок «в глубину». За первое место команде начисляют 10 очков. После этого дается сигнал к уборке снарядов, за что победителям присуждается 10 очков

«ОБОЙДИ КОНЯ КРУГОМ».

Перед двумя командами ставят по гимнастическому коню без ручек. По сигналу первые номера команд напрыгивают на своего коня. Каждый, находясь в упоре, должен обойти коня кругом. Затем это же проделывают другие игроки команд. За каждое падение с коня начисляется по 1 штрафному очку. Выигрывает команда, закончившая игру первой и сделавшая меньше ошибок.

«НЕ ПОТЕРЯЙ РАВНОВЕСИЯ».

В данной игре учащиеся соревнуются между собой без деления на команды. Прыжки выполняются по очереди с высоты гимнастического коня (гимнастического ящика, плинта). Приземлившись после прыжка в глубину, игрок должен выполнить правила: не сойти с места, не коснуться руками мата. В ходе игры устанавливается определенная последовательность выполнения прыжков. Они подбираются по степени нарастания трудности (на пример, в группировке, прогнувшись, ноги врозь, прогнувшись с поворотом на 180° и др.). Достигнув заранее установленного предела сложности прыжков, игроки повторяют их в обратной последовательности. Ведущий и сами игроки определяют школьников, которые более четко выполняли прыжки и приземлялись в доскок без падений.

Вариант 2

Игрок прыгает в глубину с малым мячом в руке. Во время полета надо бросить теннисный мяч в цель (снаряд или мат), находящуюся в 8-10 м от совершающего прыжок. В другом случае игрок выполняет прыжок, а его товарищ по команде или ведущий бросает ему мяч, который он должен поймать и приземлиться без потери равновесия.

«ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЛЕЖА».

Две команды располагаются в колоннах рядом друг с другом (расстояние между игроками 1,5 м). Принимают положение седа на пятках. Направляющим в каждой колонне дается по мячу. По сигналу они опускаются на спину, не изменяя при этом исходного положения, и передают мяч следующему в колонне. Таким же образом второй номер передает мяч товарищу сзади. Последний ложится на спину, касается мячом пола за головой и после этого передает мяч из рук в руки; игроку, находящемуся впереди. Команда, первой закончившая эстафету с передачей мяча в обе стороны, выигрывает.

Вариант 2

Игроки в колоннах садятся друг за другом, но первые номера захватывают мяч ступнями ног ложатся на спину и передают мяч сидящему сзади. Таким образом, мяч доходит до последнего игрока, после чего все поворачиваются (сидя) на 180°. Замыкающий игрок, зажав мяч между ногами,

тоже поворачивается кругом и, прогнувшись назад (лежа на спине), передает мяч в начало колонны. Головной игрок, получив мяч, снова поворачивается кругом (все делают это вслед за ним) и поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, закончившая передачу мяча первой и без ошибок.

«МОСТИК И КОШКА».

Игроки двух команд располагаются по одному у линии старта. Перед ними в 5-10 м веревочкой обозначают два круга диаметром 1 м. По сигналу первые номера выбегают вперед и, добежав до первого круга, выполняют мост. Затем вперед устремляются вторые номера, пролезают под мостом и бегут к дальнему кругу, где принимают положение упора стоя согнувшись (выгнув спину, как кошка). Теперь уже первый номер бежит к дальнему кругу и пролезает под игроком, занявшим положение упора стоя согнувшись. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед выбегают по очереди новые игроки, а прибежавшие встают в конец колонны. Победу одерживает команда, закончившая игру первой.

Приложение №3

**Протокол итогового тестирования обучающихся
(девочки)**

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

Дата проведения _____

Уровень освоения	Сумма баллов	Упражнение «мост» из положения, лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения		Вис «угол» на гимнастической стенке. Фиксация положения		Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с		Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Четночный бег 3×10м		Год рожд.	Фамилия, имя		№ п/п
	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____					
	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____					
	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____					
	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____					
	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____					
	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____					

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

Дата проведения _____

Уровень освоения							
Сумма баллов		б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____
Упражнение «мост» из положения, лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения		б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____
Вис «угол» на гимнастической стенке. Фиксация положения		б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____
Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»		б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с		б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____
Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине		б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____
Челночный бег 3×10м		б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____	б. ____
Год рожд.							
Фамилия, имя							
№ п/п							