

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР» СНЕЖНЕНСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ
КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**

Принята на заседании
Педагогического совета
«ДООСЦ»
Протокол №_1_ от 15.08.2023г

Утверждена приказом
директора МБУ ДО

№ 29-од от 15.08.2023г
_____ И.В.Крячко

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

« Гимнастика для дошкольников»

Возраст детей: 7-17 лет.

Составил: Педагог дополнительного образования: Лебедева Е.А.

Срок реализации программы: 1 года

Тип программы: Модифицированная

Уровень: стартовый

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), разработана на основе программы «Спортивная гимнастика» Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский (г. Москва, 2005 г.). Программа составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р, Приказом Министерства просвещения РФ «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г. №196, Письмом Минобрнауки России «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» от 11.12.2006г №06-1844;., Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г.№329 – ФЗ, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивная направленность.

Уровень программы - стартовый

Спортивная гимнастика по праву считается одним из самых зрелищных и популярных видов спорта. Российские гимнасты добились больших успехов на международной спортивной арене. Спортивная гимнастика включена в программу олимпийских игр. Занятия спортивной гимнастикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки укрепляют мышцы и опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью гимнастических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Педагогическая целесообразность Гимнастика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий спортивной гимнастикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются гимнастикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивная направленность.

В группах спортивно-оздоровительного этапа подготовка юных спортсменов осуществляется через расширение двигательных возможностей и компенсацию двигательной активности. Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые, гибкость, координация движений, специальные силовые др.) является одной из основных задач спортивно-оздоровительного этапа.

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия спортивной гимнастикой, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, содействие развитию основных физических качеств через занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные:

- освоить знание о спортивной гимнастике как виде спорта, изучить его историю;
- освоить объем теоретических знаний;
- сформировать умение и навыки практической деятельности;
- выполнять учащимися спортивные разряды.

Развивающие:

- развить мышление и творческие способности;
- развить логику и память;
- развить решительность и чувство ответственности за принятое решение.

Воспитательные:

- формировать дисциплинированность и целеустремленность;
- воспитать доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость; привить навыков общения в коллективе и внешней культуры поведения;
- формировать потребность в проведении досуга с пользой, снижение риска асоциального поведения. **Отличительная особенность**

Отличительной особенностью данной программы является подготовка детей старшего дошкольного возраста, к этапу базовой предпрофессиональной подготовке по виду спорта спортивная гимнастика. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д.

Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного процесса (спортивный зал), региональными климатическими условиями и уровнем образовательной организации.
- реализацию новых образовательных Стандартов, осуществляющих переход приоритетов от предметных планируемых результатов к личностным планируемым результатам через активное формирование универсальных учебных действий в процессе физического воспитания;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, формирование познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих тренера-преподавателя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов путем проведения интегрированных занятий различной направленности;

- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются и совершенствуются физические качества: быстрота движений, сила, выносливость, гибкость, ловкость, координация; укрепляется связочно-мышечный аппарат, приобретаются начальные навыки выполнения широкого круга упражнений общего воздействия на организм;

- усиление оздоровительного эффекта, понимание прикладного значения аспектов спортивной гимнастики, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений.

Актуальность программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у детей 5-7 лет с элементами спортивной гимнастики осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннее физическое развитие растущего детского организма и укрепление здоровья.

Новизна программы. В процессе обучения применяется различный вспомогательный инвентарь (гимнастические стоялки, скакалки, футбольный мяч). У учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, посредством заинтересованности. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют укреплению здоровья.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 1 год. Продолжительность учебного года — 39 недель. Срок реализации программы со 01 сентября по 31 мая.

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа – 45 минут. Продолжительность одного занятия составляет 1 час. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут, (всего 108 часов в год), число обучающихся в группе составляет 15 человек.

Условия работы программы Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный (хореографический) зал для занятий общей физической подготовкой;
- зал гимнастики;
- спортивный инвентарь: скакалки, футбольный мяч, гимнастические стоялки, скакалки, набивные мячи, гимнастические ролики, гимнастические палки;
- спортивная форма для занимающихся: гимнастические купальники, футболки, шорты, носки, чешки.

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	39	108	3 раза в неделю по 1 уч. часу

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж	1	1	-	Беседа.

2.	Общая физическая подготовка	27	2	24	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
3.	Специальная физическая подготовка	28	1	27	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
4.	Хореографическая подготовка	22	1	22	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
5.	Техническая подготовка	28	3	25	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
6.	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП.
	Итого часов:	108	8	100	
	Вне сетки часов				
	Медицинское обследование	2 раза			Наличие справки
	Восстановительные средства	В течение года			наблюдение

Календарный учебный график распределения учебных часов

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Все го За Год (ч.)
1	Теоретическая подготовка										8
1	Понятие о физической культуре и спорте, формы физической культуры.		1								1
2	Терминология гимнастики.				1						1
3	Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале. Правила страховки, помощи и само страховки.	1									1
4	Основы техники гимнастических упражнений.		1		1			1			3

5	Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма гимнаста. Гигиенические требования.				1						1
6	Организм человека и закаливание организма, гигиена и питание.			1							1
II	Практическая подготовка										100
1	Вводное занятие. Инструктаж	1									1
2	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
4	Хореографическая подготовка	1	2	1	1	2	1	2	1	1	22
5	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
6	Контрольные и итоговые занятия	1								1	2
	Итого	11	11	9	11	9	28	20	28	9	108
	Вне сетки часов										
	Медицинское обследование										
	Восстановительные мероприятия										

Содержание программы.

1. Вводное занятие. Техника безопасности. (1 час)

- Знакомство с программой первого года обучения. Гигиенические основы занятий спортивной гимнастикой. Спортивное оборудование и инвентарь, уход за ним. Техника безопасности. Значение дисциплины не только на занятиях по спортивной гимнастике, но и в жизни; необходимость в правильности установки снарядов, спортивной форме, обуви, инвентаре, необходимых на занятиях; соблюдение техники безопасности на занятиях и в раздевалке.

- Правила организации занятий и поведения в спортивном зале.
- Правила страховки, помощи и самостраховки.

-Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Питательный режим во время тренировки. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

2. Общая физическая подготовка. (27 часов)

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на стадионе при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений, правила и названия подвижных игр.

Практика

- строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ), прикладные упражнения, ходьба, беговые перемещения, элементы легкой атлетики;
- упражнения для головы и шеи;
- упражнения для плечевого пояса и рук;
- упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);
- упражнения для ног (колени, голеностоп);
- прыжки через скакалку на двух ногах;
- кувырки, перекаты;
- стойка на лопатках;

- «мост» (и.п. - лежа);
- полушпагаты, шпагаты;
- игры со скакалкой;
- игры с мячом;
- игра с элементами статических поз; - эстафеты.

Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку. Необходимо научить детей выполнять комплекс упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

3. Специальная физическая подготовка (18 часов)

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Практика

Упражнения для развития силы

Упражнения	методические указания
1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг (быстро и медленно)
2. Наклоны и повороты тулов. в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг (быстро и медленно)

Упражнения	методические указания
3. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине	Для 5-7 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе
4. В висе на высокой перекл. или верхней жерди	Две серии по 5 раз в быстром темпе и до отказа
5. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая)	Ноги на гимнастической скамейке В одной серии 50% от максимума, кол-во серий 3-4, паузы отдыха 30-40 с.
6. Подбрасывание и ловля набивного мяча	До 1 кг
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30 см). Выполнять быстро и медленно
8. Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро, 12 раз Две-три серии с паузами отдыха 20 с.
9. Лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка») на правом	7-10 раз, 5-7 сер. Паузы для отдыха 6-8 с.

10. Лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»), левом боку	7-10 раз, 5-7 сер. Паузы для отдыха 6-8 с.
11 . В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом	5-8 раз, 4-5 серий Паузы для отдыха: 6-8 с.
12. Угол в висе на гимнастической стенке (держат)	6 с., 4-5 серий, Паузы для отдыха 5 с.
13. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены - сгибание туловища до прямого угла	Быстро: 10 раз, 4-5 серий, паузы отдыха до 8 с.
14. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, сидя на скамейке, концы и др.	Быстро: 10 раз, 4-5 серий, паузы отдыха до 8 с., но в последней попытке удержание горизонтального положения на время
15. Лежа на животе, руки за голову, ноги закреплены, лежа на кончиках бедер, лицом вниз - поднимание туловища до горизонтального положения	Быстро: 10 раз, 4-5 серий, паузы отдыха до 8 с., но в последней попытке удержание горизонтального положения на время
16. Лежа на животе, лежа на кончиках бедер, лицом вниз – закреплены руки, поднимание ног	Быстро: 10 раз, 4-5 серий, паузы отдыха до 8 с., но в последней попытке удержание горизонтального положения на время
17. Лежа на животе, лежа на кончиках бедер, лицом вверх – закреплены руки, поднимание ног	Выполнять до отказа
18. «Прилипалочка» - упор на гимнастической стенке лицом к ст., касаясь опоры всем телом	3 с., 5 серий, паузы отдыха 6 с.
19. Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись	2 раза, 3 серии, паузы отдыха 5 с.
Упражнения	методические указания
20. Лазанье и передвижения в висе на гимнастической стенке	Исп. в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны
21 . Лазанье по канату, шесту	С помощью ног 3 м.
22. Из упора присев перекидывание на спину - перекидывание вперёд - прыжок вверх прогнувшись - упор присев	5 раз Выполнение в быстром темпе
23. Отжимание в упоре лежа на параллельных брусьях	5 раз в подходе
24. Отжимание в упоре с прямой спиной	3х3 раза
25. Передвижение в упоре на параллельных брусьях	По всей длине жердей 1-2 раза
26. Переворот силой в упор на ноги или на перекладине	В подходе 2 раза
27. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подходе на каждой ноге по 3 раза

28. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек	В подход на каждой ноге 1-2 раза
--	----------------------------------

Упражнения для развития гибкости

Упражнения	методические указания
1. Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений
2. Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений
3. Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 с
4. «Мост»	Из положения, лежа; из основной стойки наклоном назад
5. Шпагаты	Передне-задний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты
6. Махи ногами	У опоры вперед, то же от приставлен, ноги
7. Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком	Высота 45-80 см
8. Выкруты и вкр. в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой постепенно сближая точки хвата до ширины плеч
9. Движения с гимн, палкой с разных хватах	Движения снизу вверх и обратно в хватом сверху, снизу, обратном (из положения палка впереди), в хватом снизу и сверху (из положения за спиной)

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения	методические указания
<i>Прыжки:</i>	
1. Со скакалкой двойные и простые, с поворотами	На двух и со сменой н. (4 по 9), 25-30 пр.
2. В длину с места	Толчком с двух и с одной
3. С места на горку матов	Три серии по 12 пр. с паузами 5 с. Высота горки 25-30 см
4. Через гимн, скамейку или веревку (на высоту 20-30 см)	С двух ног, вперед, назад, боком

5. Через гимн, скамейку или веревку (на высоту 20-30 см) с продвижением прыжками вперед, вправо, влево. через 4 м веревку высотой 25-30 см	На двух и поочередно на одной, двух
6. На поролоновом кубе или горке из 4 матов	3-4 серии по 6 пр. с паузами 6 с
7. На обеих ногах с продвижением вперед и назад	По всей длине акробатической дорожки или на помосте для вольных упражнений—2-3 прямые с паузами в форме ходьбы 5-7 с.
8. В длину, соскоком на площадку 50 х 50 см	С высоты 40-45 см
9. В длину, соскоком на площадку 50 х 50 см на горку матов	45-55 см

Упражнения для развития быстроты

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

Упражнения для развития выносливости

Упражнения	методические указания
<i>Упражнения ОФП и многократное выполнение заданий СФП (до отказа)</i>	
3. Отмахи из упора на перекладине, нижних брусьев	Без учета высоты отмаха

4. Хореографическая подготовка (12 часа)

Теория

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных упражнений. Техника выполнения и названия упражнений. *Практика*
Элементы классического танца: У опоры: изучение позиций классического танца - I, II, III; переход из I п. во II, из I п. в III. Основные позиции рук. Деми плие, гран плие по I, II, III п. позициям в медленном темпе (на 4 счёта); батман тандю «крестом», батман жэтэ, гран батман жэтэ.

Движения свободной пластики: полуприсед лицом к опоре на всей стопе (I закрытая позиция), на полупальцах; наклоны назад, тоже с деми плие; прямая волна вперед; оттяжка в сторону по I свободной позиции. Волны и взмахи руками вперед, в сторону в сочетании с пружинными движениями ногами

Партерная хореография: Упражнения для стоп, махи ногами в положении седа, лежа на спине, на животе, стоя на коленях.

Элементы историко-бытового и современного танца: Острый шаг, приставной и попеременный, шаги галопа и польки вперед, в сторону, назад.

Равновесия, повороты, прыжки: Равновесие на двух ногах на полупальцах; на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты: приставлением ноги, переступанием. Прыжки: на двух ногах в I,II,III свободных позициях, со сменой позиций ног, скачки с одной на другую, прыжки согнув ноги вперед, в полуприседе, в приседе.5.

Техническая подготовка (37 часов)

Теория

Техника безопасности при выполнении основных элементов спортивной гимнастики. Техника выполнения и названия упражнений. Терминология гимнастических упражнений.

Практика

<p>Гимнастика: техническая подготовка</p>	<p>1. <u>Конь – махи:</u> упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами. Упоры в ручках, теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево - вправо) «рукохождением». Размахивания в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу) без перемахов; с одноименными ординарными перемахами.</p> <p>2. <u>Кольца:</u> вис согнувшись, прогнувшись; размахивания в висе. Соскок махом назад.</p> <p>3. <u>Опорный прыжок:</u> козел в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись. Козел в длину: прыжок ноги врозь.</p> <p>4. <u>Брусья:</u> упор, упор углом, размахивания в упоре. Вскок в упор, сед ноги врозь. Соскок махом назад.</p> <p>5. <u>Перекладина:</u> вис хватом сверху и снизу; размахивания изгибами, бросковые (на махе вперед) размахивания. Упор и упор сзади на низкой перекладине. Повороты кругом из упора с переменной хвата; соскок махом вперед; махом назад.</p> <p>6. <u>Батут:</u> перемещения, шаги, раскачивания, прыжки в различных положениях. Простые прыжки во всех зонах сетки, назад с ног в сед, на спину; кувырки вперед и назад на сетке</p> <p>7. Прыжки и комбинации на видах гимнастического многоборья согласно разрядным требованиям</p>
<p>Акробатика <u>Акробатика:</u> группировка, перекат в стойку на лопатках, кувырок боком, вперед, длинный кувырок.</p>	<p>Стойка на голове и руках толчком двух ног; «мост» из положения лежа, наклоном назад; стойка на руках у опоры, темповой подскок («вальсет»), переворот боком. Прыжки с поворотом на 180°, 360 °.</p>

6. Контрольные испытания. (2 часа)

Формы контроля: Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам соревнований.

Промежуточная аттестация обучающихся (прием контрольных нормативов проводится 2 раза в год: **текущая** - в конце первого полугодия (декабрь) и годовая - в конце учебного года (май). **Итоговая аттестация** обучающихся проводится по окончании реализации программы.

Теория

Техника безопасности при проведении контрольных испытаний в спортзале. Методика проведения тестов по ОФП и СФП (для гимнастов).

Тестовые задания по теоретической части.

1.Что обозначает слово "гимнастика"?

- 1Упражняю
- 2Обнаженный
- 3Гибкость
- 4.Пластичный

2.К спортивным видам гимнастики относится ...

- 1.атлетическая, художественная, спортивная
- 2.спортивная, акробатическая, ритмическая
- 3.спортивная, художественная, акробатическая
- 4профессиональная, танцевальная, спортивна

3.Действия занимающихся после команды для принятия того или иного строя, называется... 1.Строй

- 2.Перестроение
- 3.Построение
- 4.Колонна

4. Передвижение из одного строя в другой, называется...

- 1.Переход
- 2.Перестроение
- 3.Построение
- 4.Передвижение

5. Способ увеличения интервала или дистанции строя, называется...

- 1.Раздвижение
- 2.Расхождение
- 3.Передвижение
- 4.Размыкание

6. Передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног, называется... 1.Прелазанье

- 2.Лазанье
- 3.Ползанье

7. Состояние устойчивого положения тела в пространстве, называется...

- 1.Равновесие
- 2.Балансирование
- 3.Основная стойка
- Исходное положение

8. Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точки хвата, называется...

1. Упор
2. Вис
3. Завис

9. Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся выше точки опоры, называется...

1. Опора
2. Вис
3. Упор
4. Сед

10. Преодоление с разбега гимнастического снаряда, заранее заданным способом с опорой на руки, называется... 1. Прыжок в высоту

2. Преодоление препятствий
3. Вскок
4. Опорный прыжок

11. Упражнение на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов, выполняются на...

1. Скамейке
2. Бревне
3. Брусках
4. Дорожке

12. Способ, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд, называется...

1. Хват
2. Захват
3. Ухват
4. Перехват

13. Упражнения, связанные с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой, без опоры и с сохранением равновесия, называется...

1. Гимнастика
2. Фристайл
3. Акробатикой
4. Паркур

14. Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову, называется...

1. Перекаты и кувырки
2. Группировки и перекаты
3. Повороты
4. Переворачивание

15. Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком, называется...

1. Стойка
2. Перекат

3.Стойка на лопатках

4.Перекат с доставанием пола ногами за головой

Практика

Тесты по общей физической и специальной физической подготовке (входящая диагностика).

№	Контрольные испытания	девочки	баллы
1	Бег 20 м., с	4,8	5
		5,0	4
		5,2	3
		5,4	2
		5,6	1
2	Прыжок в длину с места, см	140	5
		135	4
		130	3
		125	2
		120	1
3	Отжимание в упоре на гимнастических стоянках	13	5
		10	4
		7	3
		5	2
		3	1
4	Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке	6	5
		5	4
		4	3
		3	2
		1	1
5	Угол в висе на гимнастической стенке	8	5
		6	4
		4	3
		2	2
		1	1
6	Наклон вперед из положения сидя (сбавки за ошибки)	2,7	5
		2,9	4
		3,1	3
		3,3	2
		3,5	1

Промежуточная аттестация по технической подготовке

№	Контрольные испытания	девочки	баллы
1	Из упора сидя на пятках согнутыми руками выпрямление в упор согнув ноги – держать. Проверяется способность: а) вообще выполнять работу силового характера без хвата; б) соблюдать определенные условия равновесия.	Контрольные движения оцениваются по простой схеме, без всяких градаций: «зачет» или «не зачет»	

2	Из упора лежа перемах согнув ноги в упор лежа сзади и перемах согнув ноги в упор лежа. Тест характеризует: а) развитие активной подвижности в суставах; б) способность выполнять одно из специфических двигательных действий.
3	Из упора лежа, слегка прогнувшись, толчком рук и выпрямление туловища перескок в упор лежа на возвышение до 50 см. Тест характеризует скоростную силу рук, способность координировать отталкивание руками со сгибательно-разгибательными движениями туловища и смелость

Тесты по общей физической и специальной физической подготовке (итоговая аттестация).

№	Контрольные испытания	девочки	баллы
1	Бег 20 м., с	4,6	5
		4,8	4
		5,0	3
		5,2	2
		5,4	1
2	Прыжок в длину с места, см	145	5
		140	4
		135	3
		130	2
		125	1
3	Отжимание в упоре на гимнастических стоялках	15	5
		13	4
		12	3
		7	2
		3	1
4	Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке	8	5
		6	4
		4	3
		2	2
		1	1
5	Угол в висе на гимнастической стенке	10	5
		8	4
		6	3
		4	2
		2	1
6	Наклон вперед из положения сидя (сбавки за ошибки)	2,5	5
		2,7	4
		2,9	3
		3,1	2
		3,3	1

Уровни: высокий: 30-25 баллов, средний 24-20 баллов, низкий 19-15 баллов.

Программа считается освоенной, если учащийся из 30 возможных баллов набирает более 15 баллов по общей и специальной физической подготовке.

Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

1. Регулятивные

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

3. Коммуникативные

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игр);
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные:

Освоив программу обучающиеся должны Знать:

- правила поведения на занятиях по спортивной гимнастике в спортзале и в раздевалке в целях предупреждения травматизма;
- правила гигиены и режима питания гимнаста. Уметь:
- правильно падать со снарядов и приземляться с них;
- освоение динамической осанки;
- овладение типичными для гимнастических упражнений движениями и их соединениями в различных суставах;
- овладение простейшими гимнастическими элементами, не связанными с техникой упражнений структурных групп; - выполнять простые комбинации из разученных элементов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Темы	Формы занятий	Приемы и методы организации	Техническое оснащение занятий	Дидактический и методический материал
			тренировочного процесса		

1	Теоретическая подготовка	Беседа. Конкурс.	Объяснительно-иллюстрационный метод. Просмотр видеозаписей соревнований, показательных выступлений	Наглядные пособия, видеоматериалы,	Гавердовский Ю.К. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. – М.: Сов.спорт, 1989
2	Общая физическая подготовка	Тренировочное занятие.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	1. Скакалки – 10 шт. 2. Гимнастические стоялки – 4 шт. 3. Фитбольный мяч – 1 шт 4. Набивные мячи – 3 шт	Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: ФиС, 1989
3	Специальная физическая подготовка	Тренировочное занятие.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	5. Музыкальный центр – 1 шт 6. Гимнастические ролики -2 шт 7. Резина -2 шт 8. Гантели – 4 шт 9. Гимнастические палки – 4 шт.	Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Terra-спорт, 2002.
4	Техническая подготовка	Тренировочное занятие. Контрольные и официальные соревнования.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторного упражнения.		Гимнастическое многоборье. Мужские виды/Под ред. Ю.К. Гавердовского-М.:ФиС, 1986.
5	Хореографическая подготовка	Тренировочное занятие.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.		Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. М., «Физкультура и спорт», 1984
6	Итоговая и промежуточная аттестация	Зачет. Тестирование.	Инструктаж. Повторение и закрепление знаний, умений и навыков.	-протоколы контрольных и контрольно-переводных нормативов.	Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.,

					1987

1. Материально-техническое обеспечение.

Наличие спортивного (хореографического) зала для занятий общей физической подготовкой – 5,45 м x 9,45м;

Тренировочно-спортивный зал - 11 м x 22 м;

Наличие раздевалок и душевых, туалетов;

Три информационных стенда;

Скакалки, набивные мячи, гимнастические ролики, гимнастические маты, гимнастические стоялки, футбольный мяч, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, зеркала, хореографический станок, гантели, гимнастические палки.

Чешки, купальники гимнастические, шорты гимнастические.

2. Методическое обеспечение.

Имеется литература с изданиями о спортивной гимнастике, психологической и воспитательной работе, периодические издания по спортивной гимнастике.

СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я., Сучилии Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004
2. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
3. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. -М.: ФиС, 1983.
- 5.Болобан В.Н. Юный акробат. – Киев, 1982.
6. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоровья 1986.
7. Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Сов. спорт, 1989.
8. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
9. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.
10. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.
11. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. - М.:ФиС, 1981. 12 Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
13. Менхеев Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
14. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М., «Физкультура и спорт», 1984.
15. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
17. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://минобрнауки.рф/>)
3. Официальный интернет-сайт Федерации Спортивной Гимнастики России [Электронный ресурс] (<http://www.sportgymrus.ru/>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Центр спортивной подготовки сборных команд Удмуртской Республики (<http://www.csp18.ru>)

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- 1.Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. Психологическая подготовка к соревнованиям. // Детский тренер, 2006 №2, с 64-71.
2. Шипилина И.А. Хореография в спорте./ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте»- Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд.2-е, испр. и доп. – Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.

4. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие.- 2-е изд.- М.: Советский спорт, 2003.- 64 с.

18

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР" СНЕЖНЕНСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ
КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ,**
Крячко Инна Валерьевна, ДИРЕКТОР

19.03.24 02:37
(MSK)

Сертификат 5B90E6CD3482C9AAFDA150F54BEE6FFD