

ПРИНЯТО  
На заседании тренерского совета  
отделения плавания.  
Протокол № 5 от 29.08.2021



УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ ДО ДЮСШ № 2 г.Зея  
№ 174 од от 30.08.2021г.

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Детско-юношеская спортивная школа № 2 города Зея»**

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа по  
спортивной гимнастике  
(спортивно-оздоровительный этап)**

Срок реализации программы: 4 года

Возраст детей: 4-7 лет

Автор программы: методист

МБОУ ДО ДЮСШ № 2 г.Зея

Заседкина Дина Владимировна

г.Зея  
2021 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

I. Пояснительная записка .....	3
II. Учебно-тематический план .....	9
III. Содержание программы общеразвивающей образования.....	13
IV. Методическое обеспечение программы .....	18
V. Список литературы.....	21

## **I. Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике (далее программа) – **спортивно - оздоровительная.**

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

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

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

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

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

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

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

**Новизна** данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей - в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

**Актуальность** программы заключается в том, что сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

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

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

#### **Цель программы:**

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

#### **Задачи обучения:**

1. Всестороннее развитие личности ребенка.
2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
4. Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах.
5. Обучение техническим действиям в акробатике.
6. Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
7. Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
8. Воспитание творческой инициативной личности.
9. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса.

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

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

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы 5, 6, 7 лет и старше. Группы детей первого года обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на четыре года обучения. Первые два года обучения (этап спортивно-оздоровительной (предварительной) подготовки) даёт обучающимся базовые умения и знания. Программа третьего и четвёртого годов обучения (спортивно-оздоровительный этап) акцентирована на углублённой (специализированной) подготовки.

### **СОГ 1 (1– 2 года обучения).**

В группы СОГ 1 зачисляются дети, желающие заниматься гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе СОГ 1 приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гимнастикой.

#### **Задачи первого года обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой;
- воспитание черт спортивного характера.

#### **Задачи второго года обучения:**

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

### **СОГ 2 (1 год обучения).**

Группы формируются из детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмы нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения детьми контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

#### **Задачи СОГ 2:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики гимнастики;

- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях.

### **СОГ 3 (1 год обучения).**

#### **Задачи СОГ 3:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики гимнастики;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- углублённое разучивание техники и тактики гимнастики;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

#### **Формы занятий.**

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). Однако при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

#### **Режим занятий.**

СОГ 1, СОГ 2: 2-3 раза в неделю: по 1 часу.

СОГ 3: 3 раза в неделю по 1 часу.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

##### ***Первый год обучения:***

*Обучающийся должен знать:*

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно гигиенические требования;
- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

*Обучающийся должен уметь:*

- научиться правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре, коне, перекладине;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

##### ***Второй год обучения:***

*Обучающийся должен знать:*

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно гигиенические требования;
- историю возникновения и развития гимнастики;

- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;

*Обучающийся должен уметь:*

- научиться правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре, коне, перекладине, а также комбинации из трёх-четырёх элементов;
- проводить самостоятельные закаливающие процедуры;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

**Третий год обучения:**

*Обучающийся должен знать:*

- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- планирование, построение разминки;
- понятие о технике гимнастики;
- морально-волевой облик спортсмена;

*Обучающийся должен уметь:*

- показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов;
- углублённо разучивать акробатические и гимнастические упражнения на ковре, коне, перекладине, а также комбинации из восьми-десяти упражнений;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

**Четвёртый год обучения:**

*Обучающийся должен знать:*

- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике гимнастики;
- морально-волевой облик спортсмена;
- правила соревнований по гимнастике;

*Обучающийся должен уметь:*

- показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов;
- участвовать в спортивных праздниках и соревнованиях;

- осваивать акробатические и гимнастические упражнения на ковре, коне, перекладине до уровня двигательного навыка, а также выполнять комбинации из восьми - десяти упражнений;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- проводить самостоятельные формы занятий, закалывающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

### **Итоги обучения**

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является высокий уровень сформированности у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса занимающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника гимнастики. Каждому этапу обучения соответствует определённый набори качество исполнения технических действий, зафиксированный в зачётной программе по гимнастике.

### **Форма подведения итогов**

#### ***СОГ 1. Первый год обучения.***

Ребёнок регулярно посещает занятия в секции гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное наблюдение преподавателя.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.

#### ***СОГ 2. Второй год обучения.***

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

#### ***СОГ 3. Третий год обучения.***

Произошёл рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра в районной поликлинике), выросли показатели физического развития ребёнка (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Занимающиеся выступают на соревнованиях соответствующего уровня. Здоровый образ жизни - часть их мировоззрения.

#### ***СОГ 4. Четвёртый год обучения.***

Произошло дальнейшее развитие ОФП и СФП у занимающихся, продолжился рост технического мастерства в соответствии с



возрастными требованиями. Занимающиеся участвуют в соревнованиях и мероприятиях, проводимых в объединении данного учреждения..

В результате освоения программы дети должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям гимнастикой и, конечно, качественно освоить технику гимнастики в пределах требований программы. Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

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

### **Критерии результативности**

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

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления учащихся секции. Оценка качества и уровня тренировочных занятий секции является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

## **II. Учебно-тематический план**

### ***1- ый год обучения***

**СОГ 1** (возраст обучающихся 4-5 лет)

**Режим занятий** – 2 -3 раза в неделю (по 1 часу)

**Объем** – 36 недель

Разделы, темы		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	История возникновения и развития гимнастики	2	2	-
1.3	Обзор развития гимнастики в России	2	2	-
1.4	Особенности гимнастики	1	1	-
1.5	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-

1.6	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	2	2	-
1.7	Понятие о технике гимнастики	1	1	-
1.8	Морально-волевой облик спортсмена	2	2	-
<b>2.Физическая подготовка</b>				
2.1	Общая физическая подготовка	30	2	28
2.2	Специальная физическая подготовка	20	2	18
<b>3.Техническая подготовка</b>				
3.1	Базовые упражнения	6	1	5
3.2	Школа базовых упражнений	6	2	5
3.3	Базовые блоки	4		4
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	2		2
3.5	Профилирующие элементы	2		2
3.6	Подвижные игры и игры по заданию	11		9
3.7	Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия	7		7
<b>Итого:</b>		102	20	82
	Организационные и итоговые мероприятия	6	2	4
<b>Всего:</b>		72-108	22	86

## Учебно-тематический план

*2-ой год обучения*

**СОГ 1 - этап обучения (возраст обучающихся 4-5 лет)**

**Режим занятий – 2-3 раза в неделю (1 час)**

**Объем – 36 недель**

Разделы, темы	Количество часов			
	Всего	Теория	Практика	
<b>1.Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	История возникновения и развития гимнастики	1	1	
1.3	Обзор развития гимнастики в России	2	2	
1.4	Особенности гимнастики	2	2	
1.5	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	
1.6	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	2	2	
1.7	Понятие о технике гимнастики	1	1	

1.8	Морально-волевой облик спортсмена	2	2	
<b>2.Физическая подготовка</b>				
2.1	Общая физическая подготовка	30		30
2.2	Специальная физическая подготовка	20		20
<b>3.Техническая подготовка</b>				
3.1	Базовые упражнения	6	1	5
3.2	Школа базовых упражнений	6	1	5
3.3	Базовые блоки	3		3
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	2		2
3.5	Профилирующие элементы	2		2
3.6	Базовые соединения и комбинации	6		6
3.7	Игры по заданию	10		10
3.8	Теория и методика освоения техники	2	1	1
<b>Итого:</b>		102	20	82
Организационные мероприятия		6	2	4
<b>Всего:</b>		72- 108	22	86

Учебно-тематический план

*3-ий год обучения*

**СОГ 2** (возраст обучающихся 5-6 лет),

**Режим занятий** – 3 раза в неделю (по 1 часу)

**Объем** – 36 недель

Разделы, темы		Всего	Теория	Практика
<b>1.Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	История возникновения и развития гимнастики	2	2	-
1.3	Обзор развития гимнастики в России	2	2	-
1.4	Особенности гимнастики	2	2	-
1.5	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	6	6	-
1.6	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	4	4	-
1.7	Понятие о технике гимнастики	4	4	-
1.8	Морально-волевой облик спортсмена	2	2	-
<b>2.Физическая подготовка</b>				
2.1	Общефизическая подготовка	58	2	56
2.2	Специальная физическая подготовка	44	2	42
<b>3.Техническая подготовка</b>				

3.1	Базовые упражнения	5		5
3.2	Школа базовых упражнений	15	1	14
3.3	Базовые блоки	10		10
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	10		10
3.5	Профилирующие элементы	5		5
3.6	Базовые соединения и комбинации	15		15
3.7	Игры по заданию	10		10
3.8	Теория и методика освоения техники	4	2	2
<b>Итого:</b>		96	20	76
Организационные мероприятия		12	2	10
<b>Всего:</b>		108	22	86

### Учебно-тематический план

*4 – ый год обучения*

**СОГ 3** (возраст обучающихся 6-7 лет и старше)

**Режим занятий** - 3 раза в неделю по 1 часу

**Объем** – 36 недель

Разделы, темы		Всего	Теория	Практика
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	История возникновения и развития гимнастики	2	2	-
1.3	Обзор развития гимнастики в России	2	2	-
1.4	Особенности гимнастики	2	2	-
1.5	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	4	4	-
1.6	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	4	4	-
1.7	Понятие о технике гимнастики	2	2	-
1.8	Морально-волевой облик спортсмена	2	2	-
<b>2. Физическая подготовка</b>				
2.1	Общefизическая подготовка	41	2	39
2.2	Специальная физическая подготовка	64	2	62
<b>3. Техническая подготовка</b>				
3.1	Базовые упражнения	5		5
3.2	Школа базовых упражнений	15	1	14

3.3	Базовые блоки	10		10
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	10		10
3.5	Профилирующие элементы	5		5
3.6	Базовые соединения и комбинации	15		15
3.7	Игры по заданию	10		10
3.8	Теория и методика освоения техники	4	2	2
3.9	Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия	10		10
<b>Итого:</b>		96	20	76
Организационные мероприятия		12	2	10
<b>Всего:</b>		108	22	86

### III. Содержание программы

#### *СОГ 1*

##### **Теоретическая подготовка:**

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
- понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.
- правила соревнований по гимнастике;
- тренерско-инструкторская и судейская практика.

##### **Общая физическая подготовка:**

###### *Ходьба.*

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу - и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

###### *Беговые перемещения.*

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

###### *Строевые упражнения.*

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

###### *Подвижные игры.*

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

#### **Специальная физическая подготовка:**

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

#### **Техническая подготовка.**

##### ***Практический материал специальной технической подготовки.***

#### ***1. Акробатика***

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления
- 1.3. Перекаты, кувырки.
- 1.4. Перемахи и круги ногами.

#### ***2. Перекладина.***

- 2.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.
- 2.2. Упоры, (низкая перекладина).

#### ***3. Опорный прыжок.***

- 3.1. Прямые прыжки (стопка матов): наскок в упор стоя на колени, соскок прогнувшись.

#### ***4. Хореографическая подготовка.***

- 4.1. Классический танец.
- 4.2. Партерная хореография.

### **Содержание программы**

#### ***СОГ 2***

##### **Теоретическая подготовка:**

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
- понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.

##### **Общая физическая подготовка:**

###### ***Ходьба.***

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

### *Беговые перемещения.*

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

### *Строевые упражнения.*

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

### *Подвижные игры.*

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

### **Специальная физическая подготовка:**

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

### **Техническая подготовка.**

#### *Практический материал специальной технической подготовки.*

#### *Акробатика*

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления
- 1.3. Перекаты, кувырки.
- 1.4. Перемахи и круги ногами.

#### **2. Перекладина.**

- .1. Вис, набор маха и размахивания в висе.
- 2.2. Упоры, отмахи из упоров (низкая, средняя перекладина).
- 3.3. Висы согнувшись сзади в статике (низкая, средняя перекладина).

#### **3. Опорный прыжок.**

- 3.1. Прямые прыжки (козёл, конь в ширину): наскок в упор стоя на колени, соскок прогнувшись.

#### **4. Хореографическая подготовка.**

- 4.1. Классический танец.
- 4.2. Партерная хореография.

### **Содержание программы**

#### **СОГ 3**

#### **Теоретическая подготовка:**

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.

- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
- понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.

### **Общая физическая подготовка:**

#### *Ходьба.*

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд. Виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнёра, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

#### *Беговые перемещения.*

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

#### *Строевые упражнения.*

Ходьба строевым шагом в колонне и в шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

#### *Подвижные игры.*

Игры в теннис, мини футбол, пионербол, баскетбол (по необходимости с упрощёнными правилами).

### **Специальная физическая подготовка:**

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

### **Техническая подготовка.**

#### ***Практический материал специальной технической подготовки.***

#### ***1. Акробатика***

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления
- 1.3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».
- 1.4. Перемахи и круги ногами.
- 1.5. Непрыжковые перевороты.
- 1.6. Перевороты боком.
- 1.7. Базовые комбинации прыжков.

#### ***2. Перекладина.***

- 2.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.
- 2.2. Упоры, отмахи из упоров (средняя перекладина).
- 2.3. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (средняя перекладина).



- 2.4. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.
- 2.5. Хваты и перехваты.
- 2.6. Повороты в висах.
- 2.7. Простые подъёмы.

### **3. Опорный прыжок.**

3.1. Прямые прыжки (козёл, конь в ширину): наскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок, согнув ноги; прыжок ноги врозь.

### **4. Хореографическая подготовка.**

- 4.1. Классический танец.
- 4.1 Историко-бытовой, народно сценический, современный танец.
- 4.3. Партерная хореография.
- 4.4. Равновесия, повороты, прыжки.

## **Содержание программы СОГ 4**

### **Теоретическая подготовка:**

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
- понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.
- правила соревнований по гимнастике.

### **Общая физическая подготовка:**

#### *Ходьба.*

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд. Виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнёра, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

#### *Беговые перемещения.*

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

#### *Строевые упражнения.*

Ходьба строевым шагом в колонне и в шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

#### *Лыжи.*

Прогулки на лыжах, с использованием различных способов ходьбы (1 часа).

#### *Плавание.*

Проплавание произвольным способом 100 м вольным стилем без учёта времени.

#### *Подвижные игры.*

Игры в теннис, мини футбол, пионербол, баскетбол (по необходимости с упрощёнными правилами).

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития гибкости, прыгучести, быстроты, выносливости.

### **Техническая подготовка.**

#### ***Акробатика***

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления
- 1.3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».
- 1.4. Перемахи и круги ногами.
- 1.5. Непрыжковые перевороты.
- 1.6. Перевороты боком.
- 1.7. Базовые комбинации прыжков.

#### ***2. Перекладина.***

- 2.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.
- 2.2. Упоры, отмахи из упоров (средняя перекладина).
- 2.3. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (средняя, высокая перекладина).
- 2.4. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.
- 2.5. Хваты и перехваты.
- 2.6. Повороты в висах.
- 2.7. Простые подьёмы.

#### ***3. Опорный прыжок.***

- 3.1. Прямые прыжки (козёл, конь в ширину): наскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок, согнув ноги; прыжок ноги врозь.

## **IV. Методическое обеспечение программы**

**Сознательность и активность** занимающихся могут быть достигнуты только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели.

Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность занимающихся. Отсюда в данной программе перед педагогом ставится задача вооружить занимающегося необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в гимнастике, ее технике, тактике, правилах соревнований и пр.

Сознательность и активность занимающихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать занимающихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приема и упражнения и их значения для гимнаста.

Для повышения сознательности и активности занимающихся широко используются самостоятельные задания.

**Принцип доступности** требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу занимающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В

противном случае учебный материал не будет усвоен. Преподаватель должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

Занимающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями.

В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

**Принцип наглядности.** Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у занимающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы занимающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

**Принцип прочности** требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство гимнаста. Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных и отборочных). Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования, но к планированию соревнований следует подходить осторожно. Если слишком рано допускать занимающихся к соревнованиям, то можно развить у них одностороннюю несовершенную технику. С другой стороны, если гимнаст долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и тактики, не получит стимул к дальнейшему соревнованию.

**Систематичность и последовательность** - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению гимнастических комбинаций.

Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками.

Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества занимающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы. Тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения. Если же на уроке предполагается изучать сложные по координации приемы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений.

В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны занимающемуся, но вместе с тем требовали от него определенных усилий.

Так, например, если преподаватель видит, что занимающийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такого, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех гимнастов, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

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

### **Методы обучения технике гимнастики.**

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

- 1. Рассказ или лекция.** Применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)
  - 2. Беседа.** Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.
  - 3. Показ.** Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.
  - 4. Наблюдения** занимающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.
  - 5. Самостоятельная работа** занимающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствовании техники, тактики, физических и волевых качеств.
  - 6. Упражнения (тренировки)** применяются для закрепления знаний и навыков.
  - 7. Соревнования.** Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов.
- Очевидно, что главным в обучении технике гимнастики является формирование соответствующих двигательных навыков занимающихся. Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на **три фазы:**

1. Преподаватель создает у занимающихся представление об изучаемом упражнении.

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

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

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

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

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

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

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

### **Условия реализации программы.**

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

- гимнастические маты, размером 2м \*1м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель). Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми. Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной.
- гимнастический конь, регулируемые на разную высоту;
- подкидной мостик;
- перекладина разной высоты.

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), носки, чешки; обтягивающие футболки, спортивные трусы (мальчики), носки, чешки.

### **Работа с родителями:**

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

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

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;

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

**Для повышения профессионального мастерства педагог планирует:**

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

**Список литературы:**

**Для педагога**

1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.
2. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоров'я 1986.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра-спорт, 2002
4. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987.
5. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986.
6. Менхин Ю В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.
7. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999.
8. Спортивная гимнастика / Под ред.Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979.
9. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Под ред. Ю. К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розина, В. М. Смолевский. – М.: Советский спорт , 2005.

**Для обучающихся**

1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
2. Лисицкая Т. С. Ритм – пластика. – М.:
3. 1. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. – М.: Расмирти, 2003.