

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО РАБОТНИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КУБАНИ, ОТЛИЧНИКА НАРОДНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ
СТАНИСЛАВА ПЕТРОВИЧА ФРОЛОВА

Принята на заседании
педагогического совета
от « 11 » сентября 2024 г.
протокол № 1

Утверждаю
Исполняющий обязанности директора
МАУ ДО СШ «Виктория»
им. С.П. Фролова


А.Г. Андриевских
приказ № 057-ин
от « 15 » сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Начальное обучение спортивной гимнастике»

Уровень программы: стартовый.

Срок реализации: 1 год (36 недель, 144 часа).

Возрастная категория: 5,6 лет.

Форма обучения: очная.

Вид программы: модифицированная.

Программа реализуется на бюджетной основе.

ID-номер Программы в Навигаторе: 18468

Автор-составитель:
Вороня И.М.,
тренер-преподаватель
по спортивной гимнастике

г.-к. Анапа, 2024

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Начальное обучение спортивной гимнастике»

Наименование муниципалитета	город-курорт Анапа
Наименование организации	МАУ ДО СШ «Виктория» им. С.П. Фролова
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	18768
Полное наименование программы	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Начальное обучение спортивной гимнастике»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Бюджетные средства
ФИО автора (составителя) программы	Вороная И. М.
Краткое описание программы	Программа направлена на приобщение детей к активным занятиям спортом, воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, увеличения общего объема двигательной активности, здоровом досуге. Спортивная гимнастика насыщена большим количеством элементов из различных структурных групп, связанных с координационной сложностью. Сложность данного вида спорта и определяет раннюю подготовку детей, начиная с дошкольного возраста.
Форма обучения	Форма обучения - очная.
Уровень содержания	Стартовый
Продолжительность освоения (объем)	1 год (144 часа)
Возрастная категория	Девочки 5-6 лет
Цель программы	Программа по спортивной гимнастике ориентирована на привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом; отбор талантливых детей для дальнейших занятий спортивной гимнастикой, овладение базовым навыком в гимнастике каждого учащегося и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.
Задачи программы	Обучить основным правилам безопасного поведения в спортивном зале; Развивать двигательную активность детей; физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость).
Ожидаемые результаты	Уметь выполнять: строевые упражнения; беговые упражнения; упражнения легкой атлетики; стойка на лопатках, на руках; мост из разных положений; перевороты вперед, назад, боком; висы, упоры; упражнения для развития равновесия.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	нет
Возможность реализации в сетевой форме	нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	нет
Материально-техническая база	Инвентарь: гимнастические маты и обкладка под снаряды; шведская стенка; поролоновые кубы, гимнастические стоялки, гимнастические палки, гимнастические скамейки. Оборудование: акробатическая дорожка 18 м, разновысокие брусья, гимнастическое бревно - 4, перекладины с металлическим грифом, с жердью, стол для опорного прыжка.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.3.1. Учебный план.....	9
1.3.2. Планируемые результаты и способы их проверки.....	16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, формы аттестации.....	18
2.1. Годовой план-график распределения учебных часов.....	18
2.2. Учебно-тематический план распределения учебных часов.....	18
2.2.1. Теоретическая подготовка.....	19
2.2.2. Практические занятия.....	20
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	23
2.4. Методическая часть.....	25
2.4.1. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	25
2.4.2. Воспитательная работа.....	26
2.4.3. Врачебный контроль.....	28
2.4.4. Оценочные материалы.....	29
2.4.5. Методическое обеспечение программы.....	29
2.4.6. Принципы спортивной подготовки.....	30
2.4.7. Условия реализации программы.....	33
2.4.8. Психологическая подготовка.....	33
2.5. Список литературы.....	35

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике (далее – Программа) является документом, регламентирующим работу в МАУ ДО СШ «Виктория» им С.П. Фролова.

Требования разработаны в соответствии:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

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

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

- приказом министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей»;

- Письмом Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

- Краевыми методическими рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Рыбалёвой И.А., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2016 г;

- Уставом МАУ ДО СШ «Виктория» им. С.П. Фролова и иными локальными актами, регламентирующими организацию образовательного процесса в учреждении.

Актуальность программы. В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, увеличения общего объёма двигательной активности, здоровом досуге. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует: созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации, удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

Социальный заказ по обучению детей спортивной гимнастике резко увеличился. Ведь гимнастика играет важную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей.

Особенностью организации учебно-тренировочного процесса по общеразвивающей программе является то, что обучение осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе. Зачисляются лица без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности.

Направленность. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Новизна данной программы заключается в использовании игровых технологий. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах. Новизна Программы также заключается в возможности обучения по дистанционной форме, но только теоретической части программы и блока ОФП. Это возможно при условии дистанционного обучения у 100% обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, уважительное отношение к тренеру и товарищам. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Отличительная особенность. Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого

разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной подготовки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически активной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий. Программа содержит теоретический, методический и практический материал по подготовке к занятиям гимнастическими видами спорта. В ней отражены ключевые компоненты физической, технической и хореографической подготовки. Чтобы соответствовать повышенным требованиям к технической сложности упражнений, современной хореографии и музыкальности, предъявляемыми правилами соревнований, с учётом тенденций развития гимнастических видов спорта, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнастики уже в детском возрасте.

Данная программа совершенствует программу по спортивной гимнастике, она охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных гимнасток на предварительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса в подготовке к активным и систематическим занятиям гимнастикой, преемственность в решении задач обучения гимнастическим упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменок, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к будущей трудовой деятельности. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия МАУ ДО СШ «Виктория» им С.П. Фролова.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 5,6 лет (в исключительных случаях, с допуском врача к занятиям спортивной гимнастикой – с 4 лет). В развитии гимнастических видов спорта характерными стали омоложение состава сборных команд, усложнение упражнений, обострение конкурентной борьбы, а так же статус олимпийской дисциплины. Поэтому современная система подготовки детей в видах гимнастики, ориентированная на высокие спортивные достижения, предусматривает рамки начала систематических занятий, как правило, в дошкольном возрасте.

В этом возрасте очень высокая двигательная активность. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой.

Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост или даже повлиять на непропорциональное развитие тех или иных частей.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

Приём обучающихся на общеразвивающую программу (спортивно-оздоровительный этап) осуществляется при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка о приеме в спортивную школу, и обязательной регистрации в АИС «Навигатор» МАУ ДО СШ «Виктория» им С.П. Фролова, медицинского заключения (справки), без предъявления требования к физической подготовленности детей. Индивидуальный отбор по приёму на спортивно-оздоровительный этап не проводится.

Формирование групп осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития поступающих. Наполняемость групп согласно локальным актам, основа обучения – бюджетная. За сформированными группами закрепляется тренерский состав. Порядок зачисления учащихся в спортивно-оздоровительные группы, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы. Перевод на предпрофессиональную подготовку осуществляется с 6 лет, на основе сдачи контрольных нормативов, соответствующих первому году обучения.

Форма обучения – Очная. При острой необходимости, возможна реализация программы с применением дистанционных технологий.

Режим занятий – 4 раза в неделю по 1 часу (45 минут). Для детей 4 летнего возраста продолжительность одного занятия может составлять (35- 40 минут).

Наполняемость группы -10 - 25 человек.

Срок освоения программы – 1 год (36 учебных недель).

Объем программы – 144 часа (1 модуль-60 часов, 2 модуль-84 часа)

Особенности организации образовательного процесса. Группы имеют постоянный состав, занятия – групповые. Основной формой обучения учебно-тренировочного процесса для детей указанного возраста являются учебно-тренировочные занятия. Структура занятия ничем не отличается от общепринятой: вводная часть (10 минут), основная (30 минут) и заключительная (5 минут). В первой части занятия предлагаются общеразвивающие упражнения или упражнения танцевального характера, упражнения на координацию. В основной части дети обучаются технике базовых элементов, выполняются упражнения на развитие физических качеств, подвижные игры, гимнастика, акробатика. В заключительной части проводятся упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц. С учащимися в обязательном порядке проводятся беседы по гигиене, правилам техники безопасности, по закаливанию, самоконтролю. В конце каждого занятия подводятся итоги и даются задания на дом.

Программа имеет 2 уровня обучения.

Уровень сложности - 1-й уровень - стартовый (ознакомительный),

2-й уровень — базовый.

В основу первого уровня обучения положена методика освоения базовых упражнений - Школа — элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья.

В основу второго уровня обучения положена методика высококачественному освоению базовых упражнений. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений. **Базовые блоки** — сложные навыки, входящие в состав целостного движения — бросковые махи, отталкивания ногами и руками, вращения в полете, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и др.

Занятия необходимо проводить в хорошо проветриваемом зале. Одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений. Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту и росту занимающихся.

Ожидаемые результаты учебно-тренировочных занятий определены в контрольных нормативах по разделам подготовки. Нормативы промежуточной аттестации являются приёмными нормативами для зачисления на этап начальной подготовки.

Проверка результатов учебно-тренировочной деятельности осуществляется также в результате систематического врачебного и педагогического контроля.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

- создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое воспитание личности, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить основным правилам безопасного поведения в спортивном зале.
- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике;
- обучение ребёнка техническим действиям на спортивных снарядах;
- обучение техническим действиям в акробатике;

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;

- воспитывать волевые, скоростно-силовые качества ребёнка, координационные способности, гибкость, ловкость, выносливость;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений.

Воспитывающие:

- воспитывать самостоятельность и организованность;
- прививать стойкий интерес к занятиям гимнастикой;
- воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.
- воспитание черт спортивного характера;
- воспитание творческой инициативности личности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки.

Планирование учебного материала производится на основе 36-недельного режима учебно-тренировочной работы учащихся непосредственно в условиях спортивной школы. Количество учебных часов определяется с учётом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки - 4 часа. Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки в СОГ осуществляется в соответствии с учебным планом и годовым планом-графиком распределения учебных часов.

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся на основании расписания учебно-тренировочных занятий на учебный год. Продолжительность одного занятия для детей 4-5-ти лет не должна превышать одного академического часа (45 мин.) 4 раза в неделю. (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»).

1.3.1 Учебный план
(36 недель)
1 модуль (сентябрь-декабрь)

№	Название раздела, темы	Количество часов	Форма контроля
	Теория	3	
1	Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по спортивной гимнастике	1	беседа
2	Краткая история возникновения и развития гимнастики, ее особенности.	1	беседа
3	Личная гигиена, гигиена до, во время и после занятий; способы закаливания, режим дня	1	беседа
	Общая физическая подготовка ОРУ	15	Нормативы
1	Строевые упражнения	3	наблюдение
2	Беговые упражнения	4	наблюдение
3	Упражнения легкой атлетики	4	наблюдение
4	Подвижные игры	4	наблюдение
	Специальная физическая подготовка	10	Нормативы
1	Упражнения для развития силы	3	наблюдение
2	Упражнения для развития гибкости	2	наблюдение
3	Упражнения для развития быстроты движений	2	наблюдение
4	Упражнения для развития прыгучести	3	наблюдение
	Акробатические упражнения	14	Нормативы
1	Перекаты	1	наблюдение
2	Кувырки вперед, назад, боком	5	наблюдение
3	Стойка на лопатках, на руках	4	наблюдение
4	Мост из положения лежа	4	наблюдение
	Гимнастика	10	Нормативы
1	Висы, упоры	3	наблюдение
2	Упражнения для развития равновесия	3	наблюдение
3	Прыжковые упражнения	4	наблюдение
	Хореография	6	наблюдение
1	Музыкально-двигательные задания	3	наблюдение
2	Элементы классического танца	3	наблюдение

Контрольное занятие	2	зачет
Всего часов	60	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

1. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в гимнастическом зале.
2. Краткая история возникновения и развития гимнастики, ее особенности.
3. Личная гигиена, гигиена до, во время и после занятий; способы закаливания, режим дня.

Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Строевые упражнения: выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить», повороты направо, налево, кругом, Ходьба на носках, на пятках, в приседе, в полуприседе.
2. Беговые упражнения: обычный бег, бег на носках, боком, приставным шагом, со сменой направления по разметкам.
3. Элементы легкой атлетики: бег с изменением темпа, бег на скорость с высокого старта, прыжки в длину, метание мячей.
4. Подвижные игры. «Пятнашки», «Мяч капитану», эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения для развития силы:

- поднимание и опускание рук вверх, вперед, в стороны (с гимнастической палкой);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в висе лежа на низкой жерди или перекладине;
- удержание положения прогнувшись лежа на животе;
- в висе на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90°;
- лазание и передвижение в висе на гимнастической стенке;
- приседания на двух ногах у опоры и без;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

2. Упражнения для развития гибкости:

- рывковые движения руками во все направления;
- круги руками во всех направлениях;
- наклоны вперед, назад;
- «мост» из положения лежа, стоя;
- «полушпагаты» и «шпагаты»;
- махи ногами вперед, назад, в сторону у опоры;
- движения с гимнастической палкой в различных хватах.
- лазание по гимнастической стенке (вверх-вниз).

3. Упражнения для развития прыгучести и быстроты:

- прыжки со скакалкой,

- прыжки с места на горку матов,
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед,
- пробегание отрезков (10м) на скорость,

4. Акробатическая подготовка:

- группировка из различных исходных положений (из упора сидя сзади, положения лежа на спине, основной стойки),
- перекаты в группировке вперед-назад,
- перекаты в положении «лодочка» влево, вправо,
- кувырки вперед, назад, боком из различных исходных положений,
- стойка на лопатках из упора сидя сзади, из упора присев,
- стойка на руках у опоры, махом одной ноги и толчком другой,
- мост из положения лежа на спине и стоя.

5. Хореографическая подготовка:

Партерная хореография:

- удержание положения «сед руки в стороны, носки натянуты»,
- в упоре сидя сзади сгибание-разгибание стоп одновременно, поочередно,
- в упоре сидя сзади, носки на себя – разведение стоп в I п.,
- в упоре сидя сзади – круговые движения стопами,
- лежа на спине поочередное удержание ног вперед,
- лежа на спине поочередное отведение ног в стороны,
- лежа на спине сгибание ног, колени отведены в стороны,
- лежа на животе поочередное удержание ног назад.

Музыкально-двигательные задания:

- ходьба, прыжки под музыку,
- движения руками, головой в такт музыке,

6. Гимнастическая подготовка

Упоры:

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

Висы:

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

Упражнения для развития равновесия:

- равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне,
- равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад,
- повороты переступанием на ограниченной площади,
- ходьба по бревну с носка, на носках,
- прыжки на двух ногах (на низком, среднем, высоком бревне)

Прыжковые упражнения:

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

Учебно-тематический план**2 модуль (январь-май)**

№	Название раздела, темы	Количество часов	Форма контроля
	Теория	4	
1	Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по спорт. гимнастике	1	беседа
2	Основы врачебного контроля и самоконтроля	1	
3	Личная гигиена, гигиена до, во время и после занятий; способы закаливания, режим дня	1	беседа
4	Основные термины изучаемых упражнений	1	беседа
	Общая физическая подготовка ОРУ	18	нормативы
1	Строевые упражнения	4	наблюдение
2	Беговые упражнения	5	наблюдение
3	Упражнения легкой атлетики	5	наблюдение
4	Подвижные игры	6	наблюдение
	Специальная физическая подготовка	22	нормативы
1	Упражнения для развития силы	6	наблюдение
2	Упражнения для развития гибкости	6	наблюдение
3	Упражнения для развития быстроты движений	4	наблюдение
4	Упражнения для развития прыгучести	6	наблюдение
	Акробатические упражнения	18	нормативы
1	Перекаты	2	наблюдение
2	Кувьрки вперед, назад, боком	4	наблюдение

3	Стойка на лопатках, на руках	3	наблюдение
4	Мост из положения лежа, стоя	4	наблюдение
5	Перевороты вперед, назад, боком	5	наблюдение
	Гимнастика	12	нормативы
1	Висы, упоры	3	наблюдение
2	Упражнения для развития равновесия	5	наблюдение
3	Прыжковые упражнения	4	наблюдение
	Хореография	8	наблюдение
1	Партерная хореография	2	наблюдение
2	Музыкально-двигательные задания	2	наблюдение
3	Элементы народного-характерного танца	2	наблюдение
4	Элементы классического танца	2	наблюдение
	Контрольное занятие	2	зачет
	Всего часов	84	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

1. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в гимнастическом зале:
2. Личная гигиена, гигиена до, во время и после занятий; способы закаливания, режим дня
3. Основные термины изучаемых упражнений

Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Строевые упражнения: выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить», Ходьба на носках, на пятках, в приседе, в полуприседе. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали,
2. Беговые упражнения: обычный бег, приставным шагом, со сменой направления по разметкам, скрестным шагом, бег спиной вперед.
3. Элементы легкой атлетики: бег с изменением темпа, бег на скорость с высокого старта, бег на скорость с низкого старта, прыжки в длину, метание предметов до 0,5 кг, подбрасывание и ловля мяча.
4. Подвижные игры. «Пятнашки», эстафеты, игры на задания «кто лучше», «кто быстрее», «кто точнее».

Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения для развития силы:

- поднимание и опускание рук вверх, вперед, в стороны (с гантелями 0,5 кг);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в висе лежа на низкой жерди или перекладине;

- в висе на гимнастической стенке поднимание ног выше угла 90° ,
- лазание по канату с помощью ног;
- приседания на одной ноге, другая впереди у опоры «пистолетик»;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади;
- лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены – поднимание туловища до прямого угла;
- лазание и передвижение в висе на гимнастической стенке;

2. Упражнения для развития гибкости:

- рывковые движения руками во все направления;
- круги руками во всех направлениях;
- наклоны вперед, назад;
- «мост» из положения лежа, стоя,;
- «шпагаты» на полу и с возвышения;
- махи ногами вперед, назад, в сторону у опоры;

3. Упражнения для развития прыгучести и быстроты:

- прыжки со скакалкой,
- прыжки с места на горку матов,
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед,
- прыжки через маленькое бревно;
- наскоки на тумбу $h=40$ см на время;
- прыжки в глубину ($h = 40$ см) на площадку 50 см \times 50 см;
- пробегание отрезков (10 м) на скорость,
- «челночный бег» (2×10)

4. Акробатическая подготовка

- перекаты в группировке вперед-назад;
- перекаты в положение стойка на лопатках;
- стойка на лопатках из упора сидя сзади, из упора присев;
- кувырки вперед, назад, боком из различных исходных положений,
- со стойки на руках кувырок вперед;
- стойка на руках у опоры, махом одной ноги и толчком другой,;
- мост из положения лежа на спине и стоя;
- со стойки на руках переворот вперед на две ноги ;
- перевороты на одну ногу вперед, назад;
- переворот боком(колесо) и боком с поворотом на 90° (рондат);

5. Хореографическая подготовка

Партерная хореография:

- удержание положения «сед руки в стороны, носки натянуты»,
- в упоре сидя сзади сгибание-разгибание стоп одновременно, поочередно,
- в упоре сидя сзади, носки на себя – разведение стоп в I п.,
- в упоре сидя сзади – круговые движения стопами,

- лежа на спине поочередное удержание ног вперед,
- лежа на спине поочередное отведение ног в стороны,
- лежа на спине сгибание ног, колени отведены в стороны,
- лежа на животе поочередное удержание ног назад.

Музыкально-двигательные задания:

- ходьба, прыжки под музыку;
- движения руками, головой в такт музыке;
- импровизированные танцы;

Элементы народно-характерного танца:

- приставные, переменные шаги;
- шаги голопа вперед, в сторону, назад;
- шаги польки вперед;
- «русский шаг».

Элементы классического танца:

- изучение позиций ног: первая, вторая, третья (стопы развернуты под углом 140-150°);
- изучение позиций рук: первая, вторая, третья;
- поднятие на полупальцы лицом к опоре;

6. Гимнастическая подготовка

Упоры:

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

Висы:

- висы на перекладине,
- перехваты руками в висе с продвижением влево, вправо,
- качи, размахивания в висе,
- вис на согнутых руках,
- вис согнув ноги,
- из виса на нижней жерди подъем переворотом в упор;
- с прыжка вис углом на н/ж.

Упражнения для развития равновесия:

- равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне,
- равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад,
- повороты переступанием на ограниченной площади,
- ходьба по бревну с носка, на носках,
- ходьба по бревну, высоко поднимая колено,

- прыжки на двух ногах (на низком, среднем, высоком бревне)

Прыжковые упражнения:

- прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мостике),
- наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком,
- прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног),
- выпрыгивание из приседа в верх, так же с поворотом на 180° и 360°,
- прыжки на заданное расстояние.

1.3.2 Планируемые результаты и способы их проверки

У ребёнка, регулярно посещающего учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике, в итоге должны сформироваться на устойчивом уровне основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) (метод оценки визуальное наблюдение преподавателя). Должен наблюдаться рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – владение двигательными навыками). Должен знать и соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Произойдет укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысятся показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), создаст коллектив единомышленников.

Произойдет дальнейшее развитие ОФП и СФП у учащихся, продолжится рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиями. Учащиеся будут участвовать в соревнованиях и мероприятиях спортивной школы.

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

- стабильный состав обучающихся :
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача контрольных тестов;
- успешные выступления на соревнованиях.

Требования к результатам реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов.

Предметные результаты:

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплекс физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;

- пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах;

- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах, а также комбинации из трёх элементов;

- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Личностные результаты:

- участвовать в диалоге на занятии;

- уметь слушать и понимать тренера-преподавателя;

- уметь преодолевать трудности;

- взаимодействовать с детьми и тренером-преподавателем на занятиях.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника гимнастики, определённый набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в зачётной программе по гимнастике.

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой

- санитарно-гигиенические требования, закаливание, режим питания;

- историю возникновения и развития гимнастики;

- обзор развития спортивной гимнастики в России;

- особенности спортивной гимнастики;

— сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1 ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Примерный годовой план-график распределения учебных часов на 144 часа

Разделы подготовки	с е н т я б р ь	о к т я б р ь	н о я б р ь	д е к а б р ь	я н в а р ь	ф е в р а л	м а р т	а п р е л ь	м а й	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1		1		1	1	1	1	7
ОФП	4	4	4	3	3	3	4	4	4	33
СФП	2	3	3	2	4	4	5	5	4	32
Хореографическая подготовка	1	2	2	1	1	2	2	2	1	14
Акробатическая подготовка	3	4	4	3	3	4	4	4	3	32
Техническая подготовка (гимнастика)	2	3	2	3	2	3	2	3	2	22
Врачебный контроль	1 раз в год									
Воспитательная работа	в течении года									
Контрольное занятие				2					2	4
Всего часов	13	17	15	15	13	17	18	19	17	144

2.2.1. Теоретическая подготовка.

Для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5 -10 минут для сообщения на каждой тренировке.

Изучение теоретического раздела программы должно подготовить занимающегося к занятиям на более высоком уровне спортивной подготовки. Кроме того, знания теоретического раздела программы должны сформировать у ребенка осознание ценности здоровья, потребность в здоровом образе жизни, отказ от вредных привычек.

Правила техники безопасности

Техника безопасности при проведении занятий по физической подготовке. Подготовка учащегося к занятиям. Значение разминки и подготовительных упражнений. Значение дисциплины во время проведения тренировочного занятия. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Правила личной гигиены

Понятие о личной гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Основные термины изучаемых упражнений

Значение и роль терминологии в спортивной гимнастике. Принципы построения и правила применения гимнастических, акробатических и хореографических терминов. Правила и формы записи гимнастических элементов. Термины общеразвивающих упражнений, гимнастических элементов, термины акробатических упражнений, основные термины изучаемых упражнений.

2.2.2. Практические занятия

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Строевые упражнения - выполнение команд «равняйся!», «смирно!», «вольно!», «отставить!». Повороты направо, налево, кругом. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, на пятках, в приседе, в полуприседе.

Беговые упражнения: обычный бег, бег на носках, боком, приставным шагом, со сменой направления по разметкам.

Общеразвивающие упражнения - упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и брюшного пресса, мышц спины и ног.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (ОФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения спортивной гимнастики, а также специальные упражнения.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

7. Выносливость - способность противостоять утомлению.

Акробатическая подготовка

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

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

- положение лицом к опоре;
- изучение позиций ног первая, вторая, третья (стопы развернуты под углом 140-150 гр.);
- переход из I позиции во II; из I в III;
- изучение позиций рук: подготовительная, первая, вторая, третья;
- поднимание на полупальцы лицом к опоре;
- *demy* и *grand plie* по I, II и III позиции лицом к опоре.

Партнерная хореография:

- удержание положения «сед руки в стороны, носки натянуты»;
- в упоре сидя сзади сгибание-разгибание стоп одновременно, поочередно;
- в упоре сидя сзади, носки на себя – разведение стоп в I позицию;
- в упоре сидя сзади – круговые движения стопами;
- лежа на спине поочередное удержание ног вперед;
- лежа на спине поочередное отведение ног в стороны;
- лежа на спине сгибание ног, колени отведены в стороны;
- лежа на животе поочередное удержание ног назад.

Элементы народно-характерного танца:

- приставные, переменные шаги;
- шаги галопа вперед, в сторону, назад;
- шаги польки вперед;
- «русский шаг».

Музыкально-двигательные задания:

- ходьба, прыжки под музыку;
- движения руками, головой в такт музыке;
- импровизированные танцы.

Гимнастическая подготовка

Упоры:

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

Висы:

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

Основными принципами СФП занимающихся спортивной гимнастикой являются:

соразмерность - оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

сопряженность - применение средств, наиболее близких по структуре к основным упражнениям спортивной гимнастики;

опережение - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Разминка; 2. На гибкость;
3. На быстроту; 4. На прыгучесть;
5. На координацию; 6. На равновесие;
7. На силу; 8. На выносливость.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основным критерием оценки результатов работы и подготовленности учащихся является промежуточная аттестация. Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах при успешном освоении программы и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, решением педагогического совета могут быть переведены в группы начальной подготовки, занимающиеся по программе предпрофессиональной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Нормативные требования

к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей на спортивно-оздоровительном этапе (ЭСО)

Тема	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
ОФП, СФП Скоростно-силовые качества: Бег 20 м (сек) Челночный бег 2x10	5,0 — 5,2 6,6 – 7,7	5,3 — 5,5 7,8 – 8,9	5,6 — 5,8 9,0 – 10,1
Сила: Подтягивание в висе лёжа на г/стенке Поднимание ног из виса на г/стенке в положение «угол»	12 - 11 7	10 - 9 5	8 - 5 3
Гибкость: И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов. Мост из любого положения, фиксация 5 сек Форма контроля: зачёт.	Плотная складка, колени прямые руки прямые, плечи на уровне кистей	Не плотная складка, голова касается колен руки прямые, плечи не перпендикулярно	Не плотная складка, колени согнуты руки согнуты, голова касается пола

<p>Акробатические элементы:</p> <p>Кувырок вперед и назад</p> <p>Форма контроля: зачёт.</p> <p>Два любых переворота (вперед, назад, боком)</p> <p>Форма контроля: зачёт.</p>	<p>элемент выполнен гладко с плотной группировкой в упор присев</p> <p>Слитное исполнение переворота с прямыми ногами и руками. Четкое приземление.</p>	<p>элемент выполнен гладко с не плотной группировкой в упор присев</p> <p>Не слитное выполнение переворота, ноги согнуты. Не четкое приземление.</p>	<p>элемент выполнен с падением на спину без плотной группировки в сед присев</p> <p>Выполнение переворота с согнутыми ногами и руками, голова впереди.</p> <p>Приземление с падением.</p>
<p>Гимнастические элементы:</p> <p>Подъём переворотом в упор на нижней жерди три отмаха в упоре.</p> <p>Форма контроля: зачёт.</p>	<p>Подъём переворотом выполнен силой с прямыми ногами. Отмахи на прямых руках выше горизонтали.</p>	<p>Подъём переворотом выполнен с подскока, ноги согнуты. Отмахи на прямых руках выше горизонтали.</p>	<p>Подъём переворотом выполнен с подскока, ноги согнуты. Отмахи на согнутых руках ниже горизонтали.</p>
<p>Личностные качества.</p> <p>Форма контроля: наблюдение</p>	<p>Воспитанник участвует в диалоге на занятии, умеет слушать и понимать других, умеет преодолевать трудности; взаимодействовать с товарищами и тренером и оказывать необходимую взаимопомощь.</p>	<p>Воспитанник мало активен в диалоге на занятиях, но умеет слушать и понимать других.</p>	<p>Замкнут. Не активен в коллективе.</p>

2.4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.4.1. Особенности осуществления спортивной подготовки

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах ведётся в соответствии с годовым учебно-тематическим планом, рассчитанным на 36 недель (144 часа в год)

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика, определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития учащихся;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к результатам реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменок для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменок для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта спортивная гимнастика.

2.4.2. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными гимнастами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности, для воспитания всех этих качеств.

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

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера - преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающих гимнасток, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Вопросам воспитания в работе с детьми данного возраста тренер-преподаватель должен уделять особое внимание, поскольку в данном возрасте дети особенно

чутко реагируют на слово педагога. Тренер-преподаватель для юных гимнастов является во многом примером. Поэтому залогом воспитательной работы является личная дисциплинированность, аккуратность тренера, умение всегда сдерживать данное слово, быть справедливым и внимательным к каждому учащемуся

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Зачастую учебно-тренировочные занятия приобретают форму интересной игры, в которой у детей вырабатываются чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности за себя и товарища по команде. На данном возрастном этапе тренер должен умело подходить к процессу формирования личности. Эта работа должна проводиться в тесном контакте с родителями детей, которые практически всегда присутствуют на занятиях.

Умение тренера-преподавателя сочетать традиционные методы воспитательной работы и своеобразные творческие приемы приводят к созданию сплоченного детского коллектива, положительно влияющего на формирование личности будущего взрослого спортсмена и гражданина.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у гимнасток.

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в

форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы ДЮСШ и в тесном сотрудничестве с государственными, общественными организациями и родителями.

Открытые занятия

Открытые занятия проводятся два раза в год с присутствием зрителей (администрация школы, родители). Они имеют большое не только образовательное, но и воспитательное значение. Дети, как правило, очень ответственно относятся к подобным занятиям, потому что демонстрируют уровень своих достижений родителям, присутствующим в зале. К тому же, участие в подобном мероприятии воспитывает у ребенка умение психологически собраться для преодоления трудностей, готовит их к будущей соревновательной деятельности.

Целью открытого занятия является демонстрация детьми умений и навыков, приобретенных на спортивных занятиях.

На открытом занятии используются упражнения, которые дети хорошо выполняют, можно использовать игры типа «эстафеты».

В конце занятия необходимо похвалить или поощрить каждого ребенка.

2.4.3. Врачебный контроль

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого ребенка. Контроль за состоянием здоровья является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой текущий контроль осуществляется медработником.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе предварительной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники, в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Перед зачислением ребенка в школу необходимо пройти медицинское обследование и получить допуск к занятиям.

Тренер-преподаватель должен очень продуманно относиться к дозированию физических нагрузок. Занятия в группе предварительной подготовки должны проводиться под постоянным контролем медицинского работника.

2.4.4 Оценочные материалы.

Оценочные материалы: промежуточная аттестация (нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей на спортивно-оздоровительном этапе).

2.4.5 Методическое обеспечение программы.

Основным методическим обеспечением программы являются:

- аудио-, видео-, фото- и интернет источники;
- методические разработки;
- журналы Федерации спортивной гимнастики России «Гимнастика»;

В практике обучения гимнастики пользуются следующими методами:

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

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

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

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

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

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

7. *Соревнования.* Применяются для проверки знаний и навыков учащихся. Очевидно, что главным в обучении техники гимнастики является формирование соответствующих двигательных навыков учащихся.

Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на три фазы:

- тренер-преподаватель создает у учащихся представление о изучаемом упражнении.
- учащиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера-преподавателя.
- учащиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, тренер-преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Учащиеся 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 учащемуся 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 учащиеся выполняют его медленно, создавая для этого наиболее благоприятные условия.

Тренер-преподаватель, наблюдая за группой, отмечает ошибки. Учение тактике соревнований происходит параллельно с обучением техники гимнастических упражнений, совершенствованием физических и морально-волевых качеств.

2.4.6 Принципы спортивной подготовки

Сознательность и активность учащихся 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 учащихся. Отсюда в данной программе перед педагогом ставится задача вооружить учащегося необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в гимнастике, ее технике, тактике, правилах соревнований и пр.

Сознательность и активность учащихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать учащихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приёма и упражнения и их значения для гимнастики. Для повышения сознательности и активности учащихся широко используются самостоятельные задания.

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

учебный материал не будет усвоен. Тренер-преподаватель должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

Учащиеся должны усваивать вначале менее, а затем более трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приёмами и упражнениями. В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

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

Зрительное восприятие движения создает у учащихся наиболее верное представление о нём. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приёмов и упражнений, чтобы учащиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приёма. Преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, своё 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 гимнастки. 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 учащихся 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 распределении 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 сложной, 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 учащихся 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 приёмы, 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 приёмы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений.

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

Так, например, если тренер-преподаватель видит, что учащийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такого, с которым он сможет справиться.

В других случаях, подбирая упражнение, тренер-преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех гимнастов, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

Задачи тренера-преподавателя: следить за тем, чтобы все изучаемые на занятиях упражнения были в достаточной мере закреплены и могли затем применяться в

гимнастических и акробатических комбинациях на соревнованиях. Изученные упражнения также закрепляются и совершенствуются в играх по заданию.

2.4.7 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала и необходимого спортивного оборудования:

- акробатическая дорожка 20 м;
- гимнастический ковер 14х14;
- разновысокие гимнастические брусья;
- гимнастическое бревно (маленькое напольное, среднее и высокое);
- перекладина с металлическим грифом;
- перекладина с жердью;
- стол для опорного прыжка. регулируемый на разную высоту;
- подкидной мостик;
- шведские стенки;
- гимнастические палки, гимнастические скамейки;
- гимнастические маты, размером 2м х 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;
- обкладка под снаряды, которая должна укладываться без щелей, не должна смещаться и поверхность их должна быть ровной.

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники, носки, чешки, обтягивающие футболки, шорты.

Кадровое обеспечение.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

2.4.8 Психологическая подготовка

В общей системе подготовки спортсмена к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом формирования и совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений на соревнованиях, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсменки.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм - который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества: творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность - включающую в себя: убежденность, энтузиазм.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1986.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра – спорт, 2002.
3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.
4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999.
5. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979.
6. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Под ред. Ю.К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розина, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2005.
7. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – С. 3 – 5.
8. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 – 83.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – С. 161.
10. Попованова Н.А., Кравченко В.М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
11. Ратникова Ю.В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? // Спорт в школе. - 2001. - №8 - С. 8 - 9.
12. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. – С. 14 – 15.
13. Солонинкина А.А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры школе.- Л.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1991. – С. 4.
14. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. – Л.: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1987 - С. 11.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2000 – С. 352.

16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – С. 121, 122; 174 – 179; 187.
17. Шипилина И.А. Оздоровительная аэробика: Методическое пособие г.Краснодар: КГУФКСТ, 2003. – 66 с.
18. Шпаков В.П. Комплексные уроки //Физическая культура в школе. - 2001. - № 7. – С. 41 – 42.

Для детей и родителей:

1. Гимнастическое многоборье. Женские виды. Под редакцией Ю.К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987.
2. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
3. Поляев Б.А., О.А. Лайшева, О.М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. — М.: Расмирти, 2003.10.Бутин И. М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М.
4. Плинер Я.Г., Бухвалов В.А. Воспитание личности в коллективе. – М.: Педагогический поиск, 2000. – С. 3 – 5.
5. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006.С.147.
6. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» 2011-2014 гг.

Перечень аудиовизуальных средств:

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

Перечень Интернет-ресурсов.:

- www.minsport.gov.ru- www.sportgymrus.ru
- www.sport.cap.ru
- www.gimnast.cap.ru
- <http://ducsh1.ru>