

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА**

**ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**для учащихся группы начальной подготовки**

**1 года обучения**

(Срок реализации: 1 год)

(Возраст обучающихся: 7-11 лет)

Автор:

Шмитов Павел Сергеевич,

тренер-преподаватель

по спортивной гимнастике

Екатеринбург

2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по спортивной гимнастике для учащихся спортивно-оздоровительной группы, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008);

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Направленность программы:

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение.

Программа ориентирована на подготовку спортсменов для дальнейшего перехода в спорт высших достижений

### **Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность:**

Состоит в том, что она ориентирована на подготовку гимнасток определенного возраста на один год, с учетом изменений к композиционным требованиям исполнения упражнений и изменений норм, требований и условий выполнения разрядных требований.

Изменения, внесенные в программу, продиктованы сложившимися условиями современного образования, необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнастов.

### **Цели и задачи:**

Целью данной программы является формирование здорового образа жизни, развитие физических и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи**:

**образовательные:**

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике

**развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)

- вырабатывать представление о работе на снарядах и соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

**воспитательные:**

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике.

- воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам В ходе реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по спортивной гимнастике у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),

коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

**Возраст детей:**

В реализации данной программы участвуют дети от 7 до 11 лет.

**Сроки реализации:**

Данная программа реализуется в течение всего календарного года, 33 учебных часа (33 недели).

**Формы и режим занятий:**

Учебный материал включает теоретические, практические занятия и тестирования. Занятия проводятся в системе дополнительного образования, в спортивном зале.

Учебная нагрузка для данной группы составляет 1 час в неделю.

### **Ожидаемые результаты и формы их проверки:**

Улучшение показателей физического развития учащихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе учащиеся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по спортивной гимнастике для выполнения норматива III юношеского разряда.

### **Должны знать:**

- виды шагов и бега
- наклоны, подскоки и прыжки
- упражнения в равновесии

### **Должны уметь выполнять:**

кувырки

мосты

стойки

- на гимнастической скамейке выполнять:

ласточку

березку

соскок

прыжки

- прыжок на стопку матов в упор присев.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

## Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>3</b>		
	Вводные занятия: инструктаж по технике безопасности, правилам дорожного движения	3	3	
<b>II</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>30</b>		
	Общая физическая подготовка	5		5
	Специальная физическая подготовка	5		5
	Тактико-техническое мастерство	5		5
	<b>Всего часов на 33 недели учебно-тренировочных занятий</b>	<b>33</b>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>33</b>		

### Содержание дополнительной образовательной программы

#### Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила дорожного движения.

Понятие о технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий. Понятие о травмах. Подготовка к местам проведения занятий. Беседа о правилах поведения при переходе дороги.

2. История развития спортивной гимнастики.

Истоки спортивной гимнастики. О развитии спортивной гимнастики в Белгородской области.

3. Режим, питание и гигиена гимнастов.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму для гимнастов. Рекомендации по питанию гимнастов. Личная гигиена. Гигиена при занятиях спортом.

#### 4. Значение музыки в спортивной гимнастике.

Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика.  
Прослушивание обсуждение музыкальных иллюстраций.

#### **Практическая подготовка**

##### 1. Общая физическая подготовка:

Подтягивание

Лазание по канату

Прыжки на возвышенность

Сет углом

Бег на время

Отжимание

Прыжки через скакалку

Шпагаты (поперечный шпагат, правый левый)

Складка (ноги вместе, ноги врозь)

##### 2. Специальная физическая подготовка:

Челночный бег

Спичаг

Ножнички

Прыжок в длину с места

Стойка на время

Стойка силой на голове

Серия прыжков

##### 3. Тактико-техническая подготовка:

##### **Акробатические элементы:**

Мост

Березка

Стойка на голове

Длинный кувырок вперед

Упражнение III юношеского разряда.

«Мост» из положения лежа на спине, наклон назад Р.О.

«Мост » из положения стоя

«Шпагат, полушпагат. П.-Р

Фронтальный (прямой) шпагат П.Р.

Равновесие на одной ноге (ласточка) П.Р.

Стойка на лопатках с страховкой, у стены, в парах, самостоятельно

Из упора присев стойка на голове и руках ноги в группировке.

Стойка на голове и руках, ноги прямые

Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером

Простой прыжок (подскок)на месте и приземление в доскок (на полу)

Темповой подскок (вальсет)

Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка

В положении группировки лежа на спине активное раскачивание с циклическом раскачивания вперед и назад

Из упора присев и положения «старт пловца» длинный кувырок вперед

Из седа ноги вместе с прямыми ногами кувырок назад в упор присев

### **Прыжок: III юношеского разряда**

Бег с высоким подниманием бедра

Бег с захлестом голени

Бег в шаге (олень)

Прыжок в цель

Прыжок на цель

Разбег, наскок, отталкивание

Прыжок, вытянувшись и «приклеивание»

Вскок, упор присев, соскок

Прыжки с упором на руки

Прыжок в упор присев на возвышенность 100см

Длинный кувырок вперед на маты

### **Гимнастическая скамейка:**

(ласточка, березка, шаги, прыжки, ходьба вперед и спиной вперед)

Приставным шагом в правую и в левую стороны

Ходьба на носках

Ходьба вперед и назад со сменой уровня

Ходьба в упоре присев

Ходьба вперед и назад с подъемом голени

Ходьба по скамейке на четвереньках

Поза на коленях (равновесие на одном колене)

Скачки хрюпика (скачковый шаг, низкий прыжок вытянувшись, низкий прыжок шагом)

Низкий прыжок согнув ноги

Выпад, поворот вперед на 90градусов в положение стоя ноги врозь

Разворот на месте (разворот в приседе, разворот с махом)

Кувырок ноги врозь

Кувырок вперед

Стойка на лопатках

Вскок шагом в равновесие, вскок шагом в присед

Соскок - шагом, соскок прыжком вытянувшись,

Соскок - прыжком согнув ноги

### **Психологическая подготовка**

1. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.
2. Развитие волевых качеств: целеустремленности, упорства, смелости, решительности, самообладания.

### 3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

#### **Методическое обеспечение**

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, эстафеты, самостоятельное выполнение заданий.

Тренировочное занятие проходит по типовой схеме:

- подготовительная (вводная) часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений.

На занятиях спортивной гимнастикой теория и практика не отделимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-7 мин. для теории.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций,) словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт воспитанниц, в процессе выполнения движений под музыку.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ№75

Необходимый инвентарь:

- гимнастические маты,
- гимнастический мостик,
- гимнастическая скамейка,
- скакалки.

#### **Список литературы**

Васильков Г. А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста, М.: Просвещение, 1986.

Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Издательство «ТЕРРА спорт», 2002.

Мартен П. Спортивная гимнастика: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004. (Уроки спорта).

Шинков В. П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики, Екатеринбург. УГТУ – УПИ. 2005

5. Усольцева О. «Спортивная гимнастика» ООО «Издательство Эксмо», 2013

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

### Техника выполнения упражнений

#### 1. Прыжок в длину с места:

Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

Первая фаза — стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полу приседая, отвести руки назад. Вторая фаза — с энергичным движением рук вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх. Третья фаза — полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед – вниз – назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперед, голова приближается к коленям. Четвертая фаза — приземление. Вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекал на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз.

#### 2. Запрыгивание на возвышенность:

Высота горки 45 см. Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 30 секунд.

#### 3. Отжимание:

Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лежа на полу. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Все это считается одним отжиманием.

#### 4. Шпагат:

Положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки).

#### 5. Мост:

Лежа на спине сильно согнуть ноги, и развести их (на уровне стопы), носки развернуты наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и

ноги прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.

#### **6. Складка:**

Сед ноги вместе (врозь) ноги прямые, максимально наклонить туловище вперед так, чтобы грудная клетка касалась колен вплотную, и удерживать это положение в течение 3 секунд.

#### **7. Кувырок вперед:**

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекаат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и выполнить группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

#### **8. Ласточка:**

исходное положение основная стойка, из исходного положения переместить вес тела на опорную ногу (правую, левую) другую ногу поставить назад на носок руки в стороны, с этого положения максимально поднять ногу назад на 90 градусов, спина прямая. И удерживать равновесие 5 секунд.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813634

Владелец Седых Ирина Ивановна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024