

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	4
СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	6
ПРОГРАММЫ.....	
ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ.....	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по спортивной гимнастике для спортивно-оздоровительных групп разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Программа разработана с целью формирования двигательных умений и навыков универсального характера, позволяющих обеспечить успешную адаптацию ребенка к систематической спортивной деятельности и заложить основу устойчивой привычки к выполнению спортивных упражнений, как обязательному условию гармоничного физического развития личности.

Для реализации программы и достижения поставленной цели ставятся задачи, решение которых обеспечивает усвоение программного материала физкультурно-оздоровительной направленности:

- приобщение детей и подростков к ценностям здорового образа жизни;

- формирование средствами основной гимнастики базовых двигательных умений и навыков, составляющих двигательное содержание начального этапа подготовки в видах спорта со сложной координацией движений;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- расширение функциональных возможностей детского организма и повышение уровня его физической подготовленности с акцентом на развитии двигательно-координационных способностей, во многом определяющих успешность быстрого и прочного овладения двигательными умениями спортивного характера;

- в спортивно-оздоровительной группе (далее СОГ) особое внимание уделяется базовой физической подготовке и двигательно-координационной подготовке, выполнению подготовительных упражнений к более сложным гимнастическим и акробатическим элементам;

- отбор спортивно-одаренных детей для занятий спортивной гимнастикой.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность спортивно-оздоровительных занятий, минимальный возраст для зачисления на занятия и минимальное количество лиц, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Для обучения на спортивно-оздоровительном этапе принимаются дети, достигающие возраста 4 лет в календарный год зачисления на обучение по программе. Для обучающихся срок освоения программы составляет 1 год.

Продолжительность спортивно-оздоровительных занятий:

3 раза в неделю по 80 минут с перерывом на отдых.

Этап обучения	Спортивно-оздоровительный этап
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество недель в году	48
Общее количество тренировок в год	144
Общий годовой объем тренировочных часов	192

Особенности формирования групп с учетом возраста

Возраст занимающихся	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
4-5 лет	10	20

По ходатайству тренера и согласованию с родителями допускается зачисление обучающихся в возрасте старше 5 лет для повторного прохождения программы обучения.

2.2. Соотношение объемов занятий в соответствии с возрастом

Общий годовой объем часов тренировочных занятий составляет:
- для обучающихся: 192 часов

№ п/п	Разделы подготовки	В часах
1	Теоретическая подготовка (1%-2%)	3
2	Общая физическая подготовка (50-52%)	99
3	Двигательно-координационная подготовка (46-48 %)	88
4	Контрольные тесты (1%)	2
	Итого часов:	192

2.3. Медицинские требования к обучающимся

К занятиям по спортивной гимнастике на спортивно-оздоровительном этапе допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, предъявившие медицинскую справку, прошедшие инструктаж по технике безопасности. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, режим тренировки и отдыха.

2.4. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Учебно-тренировочные занятия на спортивно-оздоровительном этапе проводятся в спортивных залах на базе ГАУ ДО СШ «ЦГ РБ». Оборудование и инвентарь: гимнастические снаряды и малый инвентарь, скакалки, маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, хореографический станок, малый батут.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Программный материал для практических занятий на каждом периоде спортивно-оздоровительного этапа.

Для обучающихся: Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей спортивно-оздоровительных занятий.

1) Основные темы теоретических занятий:

- правила поведения в гимнастическом зале;
- история развития спортивной гимнастики;
- использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания;
- значение утренней зарядки;
- правила личной гигиены спортсмена.

2) Практический учебный материал.

Содержания занятий и направленность для обучающихся 5-7 лет

Направленность подготовки	Двигательные задания
Физическая подготовка	
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	1. Комплексы из 4-6 упражнений силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание прямых ног в положении лёжа, разгибание и сгибание туловища из седа и т. п.). 2. Комплексы из 5-7 упражнений с набивными мячами (1 кг), комплексы из 4-6 упражнений силового характера на гимнастических скамейках. 3. Комплексы РП, составленные из 3-5 разновидностей подскоков с продвижением вперед и 2-3 перемещений в смешанных упорах, выполняемые с использованием тонкого каната. 4. Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке, поставленной под углом 30-45° к гимнастической стенке.

	<p>Динамические и статические упражнения силового характера, выполняемые с опорой о гимнастическую стенку.</p> <p>5. Полосы препятствий, включающие 4-5 заданий в беге, прыжках, лазании и перелезании, ОРУ силового характера, в том числе и на простейших гимнастических снарядах.</p> <p>6. Включение в комплексы ОРУ упражнений на 2-4-8 счетов, выполняемых с ускорением темпа. Бег на дистанцию 15-20 м по заданию типа «Кто первый?» «Догони и убеги!» и т.п. То же, но из «низких» исходных положений: сидя, лёжа, лёжа на спине. Передвижения в смешанных упорах («собачки», «паучки», «крокодильчики» и т.п.) на дистанции 8-10 м по заданию типа «Кто первый?» «Догони и убеги!» и т.п. Выполнение коротких серий силовых упражнений на скорость (повторные сгибания и разгибания туловища, прыжки из упора присев и т. п.).</p>
Развитие общей гибкости	1. Упражнения, поддерживающие оптимальный уровень подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и позвоночнике (круговые и рывковые движения руками, пружинистые наклоны из положения стоя и сидя, махи ногами и т. п.).
Двигательно-координационная подготовка	
Способность к ориентации в пространстве	<p>1. Выполнение ОРУ со сменой мест в колоннах или шеренгах на 2 и 4 счета с постепенным увеличением интервала между колоннами.</p> <p>2. Бег и ходьба с остановками, то же с поворотами на 360 и 180° с увеличением скорости.</p> <p>3. Бег с изменением направления двигательных действий (с резким изменением направления передвижения, бег по прямой и змейкой с поворотами вокруг оси тела на 180 и 360°).</p> <p>4. Подвижные игры с вращением и кружением: «Волчки», «Цыплята и коршун». «Раз-два-три!», «Группа! Смирно!». Усложненные варианты подвижных игр «Вызов номеров», «Найди свое место» (в шеренге, в колонне), «Найди свою пару» и т.п. с вращением и кружением и резким изменением ориентации двигательных действий.</p>
Способность к реакции	1. Усложненные варианты подвижная игра типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Смело шагай, смотри не зевай!».
Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий	<p>1. Дополнительные действия во время бега (касание пола одной или двумя руками, прыжки и т.п.) по простому сигналу и сигналу выбора.</p> <p>2. Упражнения в перелезании через препятствие 60-80 см, тоже в составе гимнастических полос.</p>

Способность к управлению правой и левой половиной тела	<p>1.Разновидности ходьбы с однонаправленными, разнонаправленными и последовательными движениями руками.</p> <p>2.Выполнение разнонаправленных упражнений общеразвивающего характера и выполнение движений в обе стороны.</p>
Способность к сохранению равновесия	<p>1.Выполнение разновидностей передвижений по наклонно стоящей гимнастической скамейке, двигаясь как лицом, так и спиной вперед.</p> <p>2.Упражнения, требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук, с открытыми и закрытыми глазами.</p> <p>3.Базовые акробатические упражнения динамического характера: перекаты, кувырки, перевороты в сторону, выполняемые как в стандартных, так и вариативно изменяющихся условиях.</p> <p>4.Разновидности передвижений шагом и бегом по горизонтальным и наклонным гимнастическим скамейкам.</p>
Техническая подготовка	
Формирование навыков выполнения простейших передвижений и двигательных действий отдельными частями тела	<p>1.Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, носками внутрь и наружу, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед, в полуприседе и приседе) с различным положением рук.</p> <p>2.Разновидности бега (на носках, сгибая ноги вперед и назад, поднимая ноги вперед).</p> <p>3.Разновидности подскоков с продвижением вперед (ноги вместе, ноги врозь, врозь и вместе, на правой и левой ноге, галопом вперед, в приседе).</p> <p>4.Разновидности передвижений в смешанных упорах: -в упоре лёжа сзади согнув ноги, тоже спиной вперед («паучок»), то же боком («крабик»), в упоре лежа «крокодил»; -со сменой положений переступанием руками: -упор присев - упор лёжа («маленькая лягушка») и упор стоя - упор лёжа, («гусеница»); -повороты из упора лёжа в упор лёжа сзади («волна»), тоже с включением 1-2 сгибаний рук в положении упор лёжа (для мальчиков).</p> <p>5.Упражнения на 2-4 счета с предметами (мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки).</p>
Формирование навыков выполнения простейших висов и упоров	<p>1.Разновидности лазания по наклонной гимнастической скамейке (в упоре стоя согнувшись, в упоре лёжа сзади согнув ноги, лёжа на животе попеременным перехватом рук).</p> <p>2.Упражнения в перелезании через препятствие 60-80 см.</p> <p>3.То же в составе гимнастических полос препятствий.</p>

	<p>4.Разновидности лазания по гимнастической стенке (вертикальное, горизонтальное, диагональное).</p> <p>5.Передвижение в висячем положении продольно на гимнастической стенке и перекладине, висание и раскачивание на вертикальном канате.</p> <p>6.Упражнение в висячем положении на гимнастической стенке (поднимание согнутых ног, разведение сведение ног).</p>
Формирование школы движения	<p>1.Прыжки вверх прогнувшись из «старца пловца» ноги вместе и ноги врозь с приземлением в позу «доскока», то же из упора присев.</p> <p>2.Прыжки вверх с поворотом на 90 и 180°.</p> <p>3.Равновесие в стойке на носках с различным положением рук.</p> <p>4.Равновесие на одной ноге, сгибая другую вперед с различным положением рук.</p> <p>5.Композиции вольных упражнений на 8-16 счетов выполняемые самостоятельно (с музыкальным сопровождением и/или подсчетом тренера-преподавателя).</p>
Формирование базовых акробатических навыков	<p>1.Сед в группировке, группировка лёжа на спине.</p> <p>2.Стойка на лопатках с различным положением ног.</p> <p>3.Мост с помощью и самостоятельно.</p> <p>4.Стойка на руках лицом к гимнастической стенке.</p> <p>5.Перекаты вперед и назад в группировке («качалочка»), боком в группировке («бочонки») и прогнувшись («карандашики»).</p> <p>6.Кувырок вперед и назад с наклонной и горизонтальной плоскости.</p> <p>7.Забежать по гимнастической скамейке на гимнастического козла (коня), принять положение «старт пловца» и выполнить прыжок вверх прогнувшись в квадрат 70х70 см.</p> <p>8.С разбега по гимнастической скамейке наскок на мостик и прыжок вверх, то же на горку матов высотой 30-40 см.</p> <p>9.С разбега наскок в сед на пятки и прыжок вверх прогнувшись.</p> <p>10.Упражнения на батуте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-4 прыжка, руки вверх. - Прыжок и сед обратно. - Прыжок в стойку на коленях. - Прыжок из упора стоя на коленях на живот «чемоданчик». - Прыжок вверх с поворотом налево и направо на 180°.
Формирование навыков выполнения гимнастических прыжков	<p>1.Прыжки в глубину на точность с высоты 50-70 см с изменяющимися условиями приземления, то же с поворотом 90 и 180°.</p> <p>2.Запрыгивание с разбега на горку матов высотой 50-60 см.</p> <p>3.Подготовительные упражнения к прыжкам через длинную</p>

	скакалку, через короткую скакалку.
Формирование навыков и бросках, ловле и ведение мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча и ловля его двумя руками (10-20 раз подряд), то же одной рукой с хлопком. 2. Ловля мяча после отскока от пола в одиночку и парами. 3. Броски мяча и ловля мяча в парах двумя руками от груди и одной рукой от плеча. 4. Прокатывание и перебрасывание набивных мячей. 5. Метание малого мяча на расстоянии 3-5 м в горизонтальную и вертикальную цель. 6. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
Формирование навыков сохранения статического и динамического равновесия	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Упражнения на рейке гимнастической скамейке и гимнастическом бревне:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Стойка ноги вместе на носках продольно и поперек, на одной ноге с различным положением рук, то же на носках, и в полуприседе. - Ходьба обычная, на носках, сгибая ноги вперед по горизонтально и наклонно расположенной скамейке, то же с различными положениями рук и перешагиванием через предметы. - Беговые шаги вперед. 2. <i>Перекладина:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Вис хватом сверху и снизу. - Передвижение в висе хватом сверху. 3. <i>Кольца:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Вис хватом сверху. - Раскачивание в висе.
Теоретическая и психологическая подготовка	
Формирование первоначальных теоретических и методических знаний	<ol style="list-style-type: none"> 1. Объяснение правил поведения в спортивном зале, гигиенические требования к спортивной форме и внешнему виду гимнастов. 2. Использование доступной детям терминологии упражнений, основных строевых упражнений. 3. Начальные знания о дисциплинах спортивной гимнастики, правилах по виду спорта. 4. Анализ результатов каждого тренировочного занятия и поощрения отличившихся гимнастов. 5. Систематическое проведение (не реже одного раза в год) открытых тренировочных занятий с приглашением родителей. 6. Проведение спортивных соревнований и физкультурных мероприятий. 7. Награждение наиболее активно занимающихся детей по итогам тренировочного года. 8. Беседы о нормах и правилах поведения во время тренировок и соревнований.

9.Формирование навыков уважительного общения с товарищами по команде во время коллективных игр.

4. ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Обучающиеся на спортивно-оздоровительном этапе не реже одного раза в течение года проходят тестирование, состоящее из физических упражнений на выявление уровня развития силы, выносливости, координации, скоростных и скоростно-силовых качеств. Контрольные испытания проводятся в мае или декабре по итогам учебно-тренировочной деятельности в течение года. Применяется зачётная система. Для спортивно-оздоровительных групп могут использоваться следующие тестовые упражнения:

1. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами («цапля»).
2. Челночный бег («челнок»).
3. Вис на согнутых руках («обезьянка»).
4. Прыжок в длину с места («кузнечик»).
5. Повторные сгибания и разгибания туловища («ванька-встанька»).
6. Наклон вперед сидя («бутербродик»).
7. Кувырок вперед/назад.
8. Стойка на лопатках.
9. Мост.
- 10.Равновесие «ласточка».
- 11.Шпагаты (правый, левый, поперечный).
12. Вис «углом» на гимнастической стенке (фиксация).
- 13.Подъем ног в положение «угол».

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Спортивная школа
«Центр гимнастики Республики Башкортостан»

ОГРН 1220200012120, ИНН 0274971780
450092, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Авроры, 12


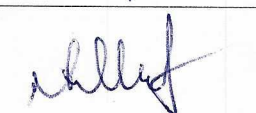

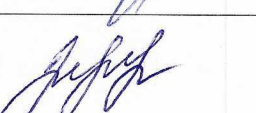
Лист согласования
Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «спортивная гимнастика»
на спортивно-оздоровительном этапе

Исполнитель


(подпись)

Матвеева А.А.

(Фамилия И.О.)

Должность	Ф.И.О.	Подпись	Замечания
Заместитель директора по спортивной работе	Домахина Е.Б.		нет
Заместитель директора по методической работе	Матвеева А.А.		нет
Заместитель директора по АХВ	Поляков Г.А.		нет
Старший инструктор-методист	Мазанова А.Х.		нет