



**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР**

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета Центра
Протокол № 4 от 28.06.2023г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУДО ООЦ
Трифонов Н.Н.
Приказ № 76 от 28.06.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕВОЧЕК»

для учащихся 7-11 лет
срок реализации – 4 года

Автор-составитель:
Байнова Анна Юрьевна,
педагог дополнительного образования,
первой квалификационной категории

Екатеринбург, 2023

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика для девочек» разработана на основании действующих нормативно - правовых документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).

- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 1 марта 2023 года);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

(включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МБУДО ООЦ;

- Положение о проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО ООЦ.

Актуальность программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. Современное школьное образование требует от детей значительных физических и психических усилий. Статистика последних лет безжалостна – в течение 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей. Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте от 4 до 17 лет. В связи с этим проблему следует рассматривать в широком социальном аспекте.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными и жизненно необходимыми знаниями, умениями и навыками.

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Отличительные особенности: необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей и желанием детей. В объединения спортивной гимнастики принимаются дети без отбора по физическим качествам (все желающие). Программа носит направленность на развитие способностей детей с разной физической подготовкой, на решение задач, направленных на достижение личностно-значимых для детей результатов.

Адресность: дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика для девочек» разработана для детей от 7 до 11 лет, не имеющих противопоказаний к данному виду деятельности. Численность группы от 8 до 17 человек.

В соответствии с возрастными особенностями детей 7-10 лет строятся учебные занятия. В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено. Костная система характеризуется не завершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, предупреждая возникновение деформаций позвоночника.

Скелетная мускулатура ребенка характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Мышцы живота развиты слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить, что деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 20-30 минут.

Режим занятий: занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

Объем: 252 часов каждый год обучения, всего 1008 часов.

Срок освоения: Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика для девочек» рассчитана на 4 года обучения.

Уровневость: базовый уровень (предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы).

Формы обучения и способы организации обучающихся: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Виды занятий:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- тренировки по индивидуальным планам и выполнение рекомендаций по самостоятельным формам занятий;

- участие в составе сборных команд, а также самостоятельным коллективом центра в спортивных соревнованиях и матчевых встречах;
- тестирование;
- мастер-классы;
- открытые занятия;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий (в том числе тестирование и педагогический контроль);
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей;
- инструкторская и судейская практика;
- беседы.

Формы подведения результатов: практические занятия, тестирование, результаты участия в соревнованиях, матчевые встречи, мастер-классы, беседы.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Целью программы является формирование разносторонней и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации, умеющей использовать средства физкультурно-оздоровительных технологий для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- содействовать правильному физическому развитию;
- укреплять здоровье ребёнка;
- обучать детей жизненно-необходимым умениям и навыкам;
- способствовать развитию двигательных качества, координационных способностей и функциональных систем организма;
- профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- выявлять одарённых детей и приобщать их к занятиям спортом;
- формировать у занимающихся потребность к регулярным занятиям гимнастикой и здоровому образу жизни.

Программный материал объединён в целостную систему четырёхлетней подготовки. Материал изложен в логической последовательности по этапам подготовки.

Содержание программы представлено теоретической и практической подготовкой. Первая из них - собственно материал, раскрывающий основные положения теоретического курса: техника безопасности, режим дня, гигиена, основы первой медицинской помощи, основы правильного питания. Вторая - практический материал, раскрывающий содержание общей физической, специальной физической, технической подготовки и предусматривающий для каждого из этапов подготовки контрольные упражнения и соревнования.

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия (традиционные по структуре).

Организация образовательного процесса

Учебно-тренировочный процесс в объединениях спортивной гимнастики осуществляется в соответствии с настоящей программой в течение учебного года, согласно учебному плану, предусматривающему объёмы учебно-тренировочной работы в часах в неделю для каждого из этапов подготовки:

- . Этап начальной подготовки (группы 1 - года обучения);

- . Этап базовой подготовки (группы 2-4 годов обучения).

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия дома по заданию преподавателя;
- участие в соревнованиях;
- контрольные занятия (в том числе тестирование и медицинский контроль);
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий

- просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей. Этапы подготовки	Год обучения	Возраст	Объём учебно-тренировочной работы (часов в неделю)	Наполняемость учебной группы	Годовая нагрузка 38 недель	Требования к подготовке
Начальная подготовка	1	6-7	6	15	216	контрольные нормативы
Базовая подготовка	2	7-8	6	15	228	3 юношеский разряд (с канатом)

	3	8-9	6	14	228	3 юношеский разряд (с брусьями)
	4	9-10	6	14	228	2 юношеский разряд

Учебно-тематический план

№	Содержание занятия	Начальная подготовка	базовая подготовка			Формы контроля
			2	3	4	
	Год обучения	1	2	3	4	
1	Теоретическая подготовка	9	9	9	9	Беседа. Опрос.
2	Практическая подготовка	207	219	219	219	Педагогическая диагностика
3	Общая физическая подготовка	70	74	64	54	Наблюдение Страховка
4	Специальная физическая подготовка	40	44	54	54	Наблюдение Страховка
5	Техническая подготовка	75	79	79	87	Наблюдение Страховка
6	Восстановительные мероприятия	10	10	10	10	Наблюдение. Опрос
7	Контрольные нормативы Участие в соревнованиях	4 4	6 6	6 6	6 8	Тестирование Результаты соревнований
8	Всего часов	252	252	252	252	

Задачи и преимущественная направленность тренировки на различных этапах подготовки гимнасток

этап начальной подготовки (1-й год обучения).

- укрепление здоровья;
- развитие основных двигательных навыков;
- привитие интереса к занятиям гимнастикой на основе комплексного применения упражнений, направленных на развитие и совершенствование двигательной сферы обучающихся: координационных способностей, гибкости, силы, выносливости.

этап базовой подготовки (2-4 года обучения).

- дальнейшее физическое развитие и совершенствование основных двигательных навыков;
- овладение основами техники гимнастических элементов;
- воспитание черт спортивного характера: разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах.
- формирование у обучающихся гигиенических навыков, навыков закаливания, основ самообслуживания, самостраховки, самоконтроля;
- овладение "школой" движений, формирование красивой осанки, мышечного корсета, гармоничного пропорционального тела;
- формирование должных норм общественного поведения.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях: поведение в гимнастическом зале в ходе учебных занятий, правила обращения с гимнастическим оборудованием, правила поведения в раздевалках и спортивном зале во время занятий и соревнований. Значение дисциплины на занятиях.

2. История развития гимнастики, её виды.

3. Олимпийские игры: успехи российских гимнасток в выступлениях на олимпиадах.

4. Физическая культура – важное средство физического воспитания: влияние физических упражнений на укрепление здоровья, профилактика заболеваний и вредных привычек.

5. Личная и общественная гигиена: понятие о гигиене. Личная гигиена юного гимнаста, гигиена физических упражнений, гигиенические требования к одежде гимнастов.

6. Двигательный режим, режим дня: влияние утренней зарядки на здоровье обучающихся, на их работоспособность. Составление рационального режима дня с учётом тренировок.

7. Виды, правила закаливания, значения закаливания и способы.

8. Основы первой медицинской помощи; врачебный контроль и самоконтроль; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомление, переутомление.

9. Основы питания; полезные и вредные продукты. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, минеральных солей в организме.

10. Место занятий, оборудование; правила установки снарядов и техника безопасности при этом.

11. Правила соревнований, гимнастическая терминология.

12. Основы техники гимнастических упражнений.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

этап начальной подготовки (1-й год обучения).

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие двигательных способностей: силы, скорости, гибкости, выносливости, координационных способностей.

Спортивные и подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Гимнастика.

Основные физические упражнения, способствующие укреплению основных скелетных мышц, мышц шеи, позвоночника и выработки правильной осанки.

Наклоны, выпады, висы, подтягивания и простейшие упражнения

Типа "Утренней гимнастики" (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Принятие позы птиц, животных, спортсменов и имитация их движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба с изменением темпа. Бег. Бег с ускорением 10-15 метров.

Челночный бег(10м.-10м.-10м.).

Прыжки в длину с места.

Подвижные игры.

«Два мороза», «Кто быстрее», «Гуси-лебеди», «Лиса и куры», «Чёрные и белые», «Белые медведи», «Вороны и воробьи».

Различные варианты салок. Эстафеты по командам (бег).

Строевые упражнения.

Строевые упражнения занимают значительное место и являются неотъемлемой частью каждого занятия по физической культуре.

Строевые упражнения делятся на построения и перестроения, строевые приёмы, передвижения, размыкание и смыкание. Они способствуют формированию правильной осанки, дисциплинируют занимающихся, приучают к коллективным действиям. Одновременно с изучением новых приёмов целесообразно повторять пройденные.

Построение в одну шеренгу по росту.

Движение по кругу в колонну.

Выполнение команд: «Стройся», «Разойдись», «Шагом марш», и «Стой», «Реже», «Чаще».

Повороты на месте прыжком: налево, направо, кругом; то же без прыжка, повороты кругом в движении, беге.

Размыкание на интервал: руки в стороны.

Ходьба на носках, на пятках, строевым и приставным шагом, в полу приседе.

Этап базовой подготовки (2-4 года обучения).

Гимнастика.

Упражнения с набивными мячами, в парах, комбинированные.

Ходьба на руках в «упоре лёжа», упражнения типа: «паучки», «лягушка», «собачка».

Лазания по канату: с помощью ног, без помощи ног.

Приседания, поднимание на носках, висы на прямых руках, на согнутых руках, упоры.

Наклоны вперёд: «складка» из положения сидя ноги вместе, из положения сидя ноги врозь.

Лёгкая атлетика.

Бег с ускорением 20 метров, прыжки в длину с места, метание набивного мяча, бег с изменением темпа и ускорениями.

Эстафеты: беговые, в упоре лёжа, в упоре с партнёром, комбинированные. Преодоление полосы препятствий (5-6) видов.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка гимнастов направлена, во-первых, на формирование умения оценивать движение по длительности в пространстве и по степени мышечных усилий, во-вторых, совершенствование координационных способностей и устойчивости вестибулярного аппарата к вращательным движениям.

Специальная физическая подготовка ориентирована на воспитание специфических для гимнастики физических качеств, уровень развития которых обуславливает достижение спортивно-технического мастерства обучающихся на различных этапах подготовки.

В приведённой таблице представлены основные виды физических упражнений, направленных на совершенствование гибкости, координации и скоростно-силовых качеств:

Виды физических упражнений	Начальная подготовка 1 год обучения	Базовая подготовка 2-4 года обучения
1.Сила Руки.	Висы на прямых и согнутых руках. Упоры с прыжка, передвижение на руках в висе, в упоре.	Подтягивания в висе. Отжимания в упоре.
Туловище.	Поднимание туловища у гимнастической стенки, наклоны назад, вперёд. Повороты туловища в основной стойке.	Поднимание ног в висе до касания головы на гимнастической стенке. Поднимание туловища на коне.
Ноги.	Приседания на 2-х ногах. Прыжок в длину с места.	Приседание на одной ноге с опорой руками. Прыжок в высоту с двух на две ноги.

Лазание:	По гимнастической стенке, по наклонной доске (увеличивая угол наклона доски).	По канату без помощи ног, то же на время.
2.Гибкость наклоны:	Наклон вперёд, назад у стенки Из положения лёжа на спине.	Наклон вперёд у гимнастической стенки (спиной к стенке).
«мост».		Мост наклоном назад из положения стоя.
«шпагат».	«шпагаты» на полу	«шпагаты» с возвышенности.
3.Равновесие Ходьба:	Ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями. Ходьба по низкому бревну.	Ходьба спиной вперёд по низкому бревну, ходьба с закрытыми глазами.
«Ласточка».	«Ласточка» на одной ноге с различными положениями рук.	«Ласточка» на одной ноге, другая выше головы.

Техническая подготовка

Учебный материал по технической подготовке условно квалифицирован по структурным группам и предоставлен в основном в виде элементов, которые распределены по годам обучения.

Виды многоборья	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
Прыжок	наскок на мост, приземление, в упор присев на горку матов высотой 90 см.	В упор присев на горку матов высотой 90 см. и кувырок вперёд, прыжок вверх прогнувшись.	На горку матов высотой 1 метр прыжок кувырком и прыжок вверх прогнувшись	На горку матов высотой 1 метр прыжок в стойку на руках, прыжок вверх прогнувшись.
брусья	Висы, упоры, размахивания в висе, отмахи в упоре, переворот в упор на н. ж.	Переворот в упор, махи ногами в упоре, перемах правой (левой), махом вперёд соскок.	Упражнение 3 юношеского разряда, оборот назад в упоре, соскок дугой с н.ж., из упора на н.ж. махом назад упор присев на н.ж.	Упражнение 2 юношеского разряда, махом вперёд переворот в упор на в.ж., оборот назад в упоре на в.ж., соскок дугой с в.ж.

бревно	Ходьба по н. бревну, ходьба по н. бревну на носках, ходьба по в. бревну, прыжки на н. бревне.	Ходьба на носках по в. бревну, прыжки на 2-х ногах, «ласточка», соскок прыжком вверх прогнувшись	Кувырок вперёд, кувырок назад, соскок рондат с конца бревна прыжки «козлик», «щучка».	«шпагат» на в. бревне, переворот боком на в. бр. переворот назад на н. бревне.
Акроба-тика	Группировка, перекаты, стойка на лопатках, мост, кувырок вперёд	Кувырок назад, мост из положения «стоя», стойка на руках у стенки, «колесо», «шпагат». Упражнение 3 юношеского разряда.	Мост-встать, «рондат», переворот вперёд на две ноги, переворот назад, 2 юнош. разряд.	Переворот вперёд на одну ногу, темповой переворот вперёд на две ноги.

Контрольные требования

Результат освоения обучающимися каждого этапа дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика для девочек» по 10-и балльной системе за каждый вид упражнений.

По общей физической подготовке контрольных упражнений 5 (п.3.3.1.) Результаты проведенных нормативов высчитываются по балльной системе (за каждый показатель max=10 баллов):

В сумме баллов за 5 контрольных упражнений:

низкий уровень – от 0 до 33 баллов;

средний – от 34 до 44;

высокий – от 45 до 50.

Специальная физическая подготовка оценивается также в балльной системе (за каждое упражнение max=10 баллов), контрольных упражнений 4. По полученному результату назначается спортивный юношеский разряд (от 3 до 1 юношеского разряда) п.

Результаты контрольного тестирования и соревнований заносятся в индивидуальную карту обучающегося (Приложение 1), по необходимости даются рекомендации обучающемуся, которые фиксируются в этой карте.

Контрольные требования по технической подготовке

Опорный прыжок: 1-й год обучения:

В упор присев на горку матов высотой 90 см.
и прыжок вверх прогнувшись.

2-й год обучения:

прыжок кувырком на горку матов
высотой 90 см.

3-й год обучения:

то же, но на высоту 1 метр.

4-й год обучения:

прыжок в стойку на руках.

Брусья:

1-й год обучения:

Висы, упоры, махи ногами в висе и в упоре.

2-й год обучения: обучение

программе 3 юношеского разряда:

переворот в упор на нижнюю жердь

перемах правой (левой) ногой

перемах левой (правой) в упор сзади.

махом вперёд – соскок.

3-й год обучения:

выполнение программы 3 юношеского
разряда.

4-й год обучения:

выполнение программы 2 юношеского
разряда.

переворот в упор на нижнюю жердь

оборот назад в упоре

соскок дугой.

Бревно:

1-й год обучения:

Ходьба на носках, соскок прыжком прогнувшись.

2-й год обучения: обучение программе 3 юношеского разряда:

ходьба на носках, прыжки на 2-х ногах, равновесие, соскок прыжком.

3-й год обучения: выполнение программы 3 юношеского разряда

4-й год обучения: выполнение программы 2 юношеского разряда.

2 дорожки, кувырок вперёд, кувырок назад, «шпагат», равновесие,
соскок – рондат.

Акробатика:

1-й год обучения:

Стойка на лопатках, кувырок вперёд, «мост» из положения лёжа на спине, поворот в упор присев.

2-й год обучения: обучение программе 3 юношеского разряда.

Кувырок назад, складка, «шпагат», стойка на руках у стенки.

3-й год обучения: выполнение программы 3 юношеского разряда.

«Колесо», «рондат», мост из положения стоя, встать с моста.

4-й год обучения: выполнение программы 2 юношеского разряда

Переворот вперёд, переворот назад.

Контрольные требования к уровню общей физической подготовки

Этап подготовки		Начальная подготовка	Базовая	подготовка	
Год обучения		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
возраст		6-7 лет	7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет
Челночный бег (3 по 10 м.)	10 б	9,8(сек)	9,0(сек)	8,5(сек)	8,2(сек)
	9,0	10,3(сек)	9,5(сек)	9,0(сек)	8,7(сек)
	8,0	10,8(сек)	10,0(сек)	9,5(сек)	9,2(сек)
	7,0	11,4(сек)	10,5(сек)	10,0(сек)	9,7(сек)
	6,0	12(сек)	11,0(сек)	10,5(сек)	10,2(сек)
Прыжок в длину с места в сантиметрах.	10 б	140	150	165	180
	9,0	130	140	155	170
	8,0	120	130	145	160
	7,0	110	120	135	150
	6,0	100	110	125	140
Подтягивания в висе лёжа (раз)	10 б	10	14	18	20
	9,0	8	12	16	18
	8,0	6	10	14	15
	7,0	5	8	12	12
	6,0	4	5	10	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой.	10 б	20	24	26	30
	9,0	18	22	24	28
	8,0	16	20	22	26
	7,0	14	18	20	24
	6,0	12	15	17	22

складка на скамейке в (см)	10 б. 9,0 8,0 7,0	8 (см) 6 (см) 4 (см) 2 (см)	12 (см) 10 (см) 8 (см) 6 (см)	15 (см) 12 (см) 10 (см) 8 (см)	17 (см) 14 (см) 12 (см) 10 (см)
----------------------------	----------------------------	--------------------------------------	--	---	--

Контрольные требования к теоретической подготовке

- После освоения программы, обучающие должны знать:
- правила поведения и технику безопасности на занятиях гимнастикой;
- лучшие достижения наших гимнасток на Олимпийских играх;
- основы техники выполнения базовых элементов;
- основы личной гигиены, значение и способы закаливания;
- краткие сведения о воздействии физических нагрузок на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма;
- навыки владения основами самоконтроля;
- основы рационального питания;
- спортивную терминологию.

Ценностные ориентиры содержания учебной программы по гимнастике.

Базовым результатом дополнительного образования в области спорта является освоение обучающимися основ спортивной деятельности. Кроме того, гимнастика способствует развитию личностных качеств занимающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки занятий гимнастикой.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начальной подготовки занятий гимнастикой являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебной программы по гимнастике направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения программы у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- . формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- . формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- . развитие мотивов спортивной деятельности и личностный смысл тренировок, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- . развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- . развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- . развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- . формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- . формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- . овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи спортивной деятельности, поиска средств её осуществления;

. формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и

условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

. определение общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной спортивной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

. готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

. овладение начальными сведениями о технике выполнения базовых гимнастических элементов;

. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между уровнем физической подготовки и техникой выполнения гимнастических элементов.

Предметные результаты:

. формирование первоначальных представлений:

о значении занятий спортом для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о их позитивном влиянии на развитие человека;

о спорте и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации).

2. Комплекс организационно–педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Таблица 2

№	Основные характеристики образовательного процесса	1,2 год обучения
---	---	------------------

п/п		
1	Количество учебных недель	42
2	Количество учебных дней	126
3	Количество часов в неделю	6
4	Количество часов	252
5	Начало занятий	15 сентября
6	Выходные дни	31 декабря-8 января
7	Окончание учебного года	30 июня

2.2. Условия реализации программы

Перечень материально-технического обеспечения

Научно-методическая литература, Гимнастические бруссы, Гимнастическое бревно, Маты гимнастические (латекс), Маты гимнастические (поролон), Гимнастическая стенка, Турники для подтягиваний, Канат для лазания, Мостик гимнастический, Гимнастические скамейки, Наклонная доска, Конь гимнастический, Палки гимнастические, Обручи гимнастические, Набивные мячи, Секундомер, Магнитофон, Рулетка, Магnezия, Медицинская аптечка

Кадровое обеспечение

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование - бакалавриат, высшее образование - специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

Методическое обеспечение

Нормативные требования оценки показателей развития физических

качеств и двигательных способностей.

Инструкция по проведению тестирования по общей физической и специальной подготовке

Перечень необходимой документации отделения.

Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В течение учебного года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП (См. Приложение).

Промежуточный контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики подготовленности обучающихся, коррекции деятельности педагога и обучающихся для улучшения спортивных результатов. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: контрольные испытания по технике, анализ результатов соревновательной деятельности.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются педагогом в индивидуальной карте достижений. (См. Приложение) Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются

администрацией совместно с педагогами. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Список литературы

Для педагога

1. Белокопытова, Ж. А. Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном этапе их подготовки / Ж. А. Белокопытова. – Киев : КГИФК, 1981. – 55 с. – Текст : непосредственный.
2. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева. – Москва : Академия, 1999. – 34 с. – Текст: непосредственный.
3. Гимнастика и методика преподавания : учебник для институтов физической культуры / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с. – Текст: непосредственный.
4. Зайцев, В. Н. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой : Лекция / В. Н. Зайцев; Смол. гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск : СГИФК, 1989. – 29 с. – Текст: непосредственный.
5. Карпенко, Л. А. Отбор и начальная подготовка юных гимнастов / Л. А. Карпенко. – Санкт-Петербург : ГДОИФК, 1989. – 223 с. – Текст : непосредственный.
6. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 53 с. – Текст : непосредственный.
7. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 56 с. – Текст : непосредственный.
8. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – Москва : Академия, 2001. – 119с. – Текст непосредственный.

Литература для обучающихся

1. Кирпичников, А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений / А. А. Кирпичников. – Смоленск, 2012. – 21 с. – Текст непосредственный.
2. Ситель, А. Гимнастика будущего / А. Ситель. – Москва : Метафора, 2010. – 128 с. – Текст непосредственный.

Индивидуальная карта обучающегося объединения «Спортивная гимнастика для девочек»

ФИО _____

Возраст _____ Год обучения _____

Общая физическая подготовка

Физические качества	Результаты мониторинга на начало года	Результаты на конец года	Уровень физической активности
Сила			
Силовая выносливость			
Скоростно-силовые способности			
Ловкость координация			
Гибкость			

Вывод и рекомендации:

Специальная физическая подготовка

Снаряды	Результаты мониторинга в середине года	Результаты на конец года	Место на соревнованиях в конце года
Прыжок			
Брусья			
Бревно			
Акробатика			

Вывод и рекомендации:

Шкала ошибок

Мелкие – 0,1б – расслабленные ноги, ненатянутые стопы, легкое переступание, небольшая потеря равновесия.

Средние – 0,2б – 0,3б – согнутые ноги, значительное переступание и потеря равновесия, остановки там, где их не должно быть.

Грубые – 0,5б – касание снаряда руками, помощь тренера (если касается руками)

1б – падение со снаряда

Опорный прыжок

1 Неправильный наскок на мост – 1б

2 Согнутые ноги (значительно) на кувырке и на стойке на руках – 1б

3 Угол при прыжке в стойку на руках от (0,5б до 1б) в зависимости от величины угла

4 Согнутые руки от (0,5б до 1б) в зависимости от величины сгибания

Брусья

1 Согнутые руки или ноги – 0,2б – 0,3б

2 Остановки – 0,2б – 0,3б

3 Низкая дуга – 0,3б – 0,5б

Акробатика

1 Отсутствие группировки – 0,2б – 0,3б

2 Кувырок с опорой на голову – 0,3б – 0,5б

3 Кувырок назад через плечо или на колени – 0,5б

4 Изменение направления в акробатическом упражнении -0,3б – 0,5б

Бревно

1 Расслабленные ноги, ненатянутые стопы, небольшая потеря равновесия – 0,1б

2 Потеря равновесия – 0,2б – 0,3б

3 Касание снаряда руками, помощь тренера (если касается руками) – 0,5б

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430565

Владелец Трифонова Надежда Николаевна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025