

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
Средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза  
В.Н. Федотова пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено  
и принято на заседании МО  
физкультурно-спортивной  
направленности  
Протокол № 1 от 24.07.2023г.

Проверено,  
рекомендовано к  
утверждению  
Руководитель структурного  
подразделения «ДЮСШ»  
ГБОУ СОШ «Центр  
образования» пос.Варламово  
\_\_\_\_\_ Е.А.Фоменко

Утверждено к использованию в  
образовательном процессе  
Приказ № 991 от 24.07.2023 г  
Директор ГБОУ СОШ «Центр  
образования» пос. Варламово  
\_\_\_\_\_ И.Г. Парфенова

**Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная гимнастика».**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы – составители: педагоги  
дополнительного образования  
Муравьева Софья Валерьевна,  
Наркевич Елена Вячеславовна

Сызранский район, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивная гимнастика» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242.

«Методические рекомендации по разработке дополнительных Общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09-01/826-ТУ). Данная программа разработана на основе Примерных программ спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва «Спортивная гимнастика»(авторы-составители: Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин, М.И.Духовный, А.Б.Мацак, С.В.Чернов, А.Б.Саблин), Москва2004.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по Спортивной гимнастике.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных Гимнастов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

*Педагогическая целесообразность.* Заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в спортивные школы по каким-либо причинам. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотнобразуются ближайшие и отдалённые цели программы.

*Цель программы.*

Развитие личности обучающегося, его физических и коммуникативных качеств, через овладение им спортивной гимнастикой.

*Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:*

обучающие:

- дать знания об истории Спортивной гимнастики, правилах и спортивной терминологии;
- дать знания в области гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;
- обучить основам техники Спортивной гимнастики;
- дать опыт участия в соревнованиях различного уровня.

развивающие:

- развивать быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества,
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать организованность, самостоятельность, ответственность;

воспитательные:

- воспитывать волевые и нравственные качества;
- воспитывать чувство коллективизма, патриотизма;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

*Возраст обучающихся.*

Программа «Спортивная гимнастика» адресована обучающимся 8-9 лет. Данная возрастная категория характеризуется возрастной психологии про младших школьников. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься Спортивной гимнастикой.

*Сроки реализации программы.*

Программа рассчитана на 1 год, объем-126 часов, общее количество часов в неделю -3,5 ч.

*Формы организации деятельности.*

Занятия проводятся всем составом группы, численный состав группы – 15-20 человек

*Формы обучения.*

Используются теоретические, практические, комбинированные формы обучения. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: тренировочные занятия, лекции, видео просмотры, соревнования, экскурсии, встречи.

*Режим занятий.*

Занятия по программе «Спортивная гимнастика» проводятся 2 раза в неделю. Исходя из

санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся 8-9 лет - 45 минут.

*Ожидаемые результаты.*

Предметные:

Учащийся будет:

- знать историю спортивной гимнастики, правила поведения и основную спортивную терминологию;
- уметь проявлять специфические виды восприятия - чувство площадки, чувство времени;
- иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня;
- иметь представление о правилах гигиены, способах предупреждения травматизма;
- знать и применять технику спортивной гимнастики.

Метапредметные:

- регулятивные УУД

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку педагога.

- познавательные УУД.

Учащийся научится:

- учащиеся узнают, как составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по освоению двигательных действий, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- разрабатывать содержание самостоятельных физических упражнений, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

- коммуникативные УУД.

Учащийся научится:

- планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками осуществлять взаимодействие между членами команды;

- постановке вопросов, как средству инициативного сотрудничества в поиске и сборе информации;

- разрешения конфликтов;

- управлять своим поведением (контроль, коррекция, оценка действий).

Личностные:

У учащегося будут сформированы:

- быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества;

организованность, самостоятельность, ответственность.

*Критерии оценки достижения планируемых результатов.*

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы учебного плана осуществляется по завершению каждого раздела. Оценка знаний и умений проводится посредством тестирования и сдачи нормативов, которые и являются критериями оценки достижений планируемых результатов освоения программы.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании и показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт...
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Оценочные материалы - пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение

учащимися планируемых результатов представлен в приложении к программе.

*Формы подведения итогов.*

Для подведения итогов в программе используются соревнования, сдача нормативов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ДОП» «Спортивная гимнастика»

№п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теори я	Практи ка
1.	Общая физическая подготовка	37	9	28
2.	Специальная физическая подготовка	48	18	30
3.	Техническая подготовка	41	14	27
5.	<b>ИТОГО</b>	126	<b>41</b>	<b>85</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1.1. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Спортивная гимнастика». Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.

*Теория:* Вводное занятие. Цель и задача объединения. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение спортивного травматизма (соблюдение правил поведения, дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий). Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по спортивной гимнастике. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических различных упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. История развития спортивной гимнастики в России и в мире. Основные достижения российских команд на международной арене. Итоги и анализ выступлений команд победителей на соревнованиях различного уровня.

*Практика:* Тестирование.

Тема 1.2. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств .

*Теория:* Соблюдение правил личной гигиены. Ногти надо стричь и на руках и на ногах. Одежду(форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т.д. Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок: перенос средств и методов тренировки спортсменов на учащихся средней школы.

*Практика:* Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Быстроты:* легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*Ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика -кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры, эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

*Упражнения для комплексного развития качеств:*

- поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев;

-стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза;

- наклоны вперед, назад, в сторону;



- прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°;
- переползания;

### Тема 1.3. Скоростно-силовые упражнения

*Теория:* Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах, Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

*Практика:*

-Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.

-Эстафеты.

-Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

-Бег с ускорением.

-Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

-Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

-Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

-Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.).

Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.).

Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

-Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Тема 1.4. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.

*Теория:* Упражнения на развитие координации:

*Практика:* Прыжки в высоту

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок. Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрое выпрыгивание. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

Подъемы на носках

Выполнение: Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге. Отдых между подходами: 25–30 секунд.

Прыжки на прямых ногах

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше. Отдых между подходами: 1 минута. Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрое выпрыгивание. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

Прыжки в полном приседе.

Прыжки в полном приседе — это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать увеличению его 'взрывной силы'. Оно увеличивает сердечно-сосудистую выносливость, скорость на коротких дистанциях и боковую скорость. Итак, описание упражнения:

-Для равновесия, возьмите мяч в руки (не обязательно).

-Сядьте. Вы должны сидеть на носках (пятки подняты), ваши бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу.

-Подпрыгните на 10–15 см. Соблюдайте параллельность пола и бедер.

-После приземления оттолкнитесь опять.

-На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгните как можно выше (из положения сидя вверх). Это упражнение дает очень большую нагрузку на мышцы и поэтому его нужно выполнять только 1 раз в неделю, по средам. Увеличение частоты выполнения упражнения приведет к риску перегрузки мускулов, увеличения времени на восстановление и снижения прыжкового тонуса ног на долгое время. В конце каждого подхода вы должны выпрыгнуть вверх в максимальном, 'взрывном' темпе и на максимально возможную высоту. Очень важно выпрыгнуть максимально резко. Это заставит работать мышцы бедра, укрепит их и добавит к прыжку ещё 3–5 см за весь курс.

Тема 1.5. Итоговое занятие «Общая физическая подготовка»

*Теория:* устные вопросы по модулю;

*Практика:* письменное тестирование с вариантами ответов.

## Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1.	Общая физическая подготовка				
1.1.	Ознакомление с Дополнительной общеобразовательной программой «Спортивная гимнастика». Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	1	2	Собеседование, наблюдение, тестирование
1.2.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств .	7	1	8	Наблюдение, беседа, анкетирование
1.3.	Скоростно-силовые упражнения.	8	2	10	Наблюдение
1.4.	Упражнения на развитие прыгучести.. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.	10	3	13	Наблюдение
1.5.	Итоговое занятие «Общая физическая подготовка»	2	2	4	Тестирование, анкетирование
<b>Итого</b>		28	9	37	

### Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.1. основы спортивной гимнастики.

*Теория:* Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Судейство в спортивной гимнастике, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на соревновательной площадке. Понятие о

гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для спортивной гимнастики. Униформа спортивной гимнастики. Общий режим дня спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Режим дня и питание во время соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами.

*Практика:* Тестирование

Тема 2.2. Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве.

- Пробежать между расставленными на полу предметами (мячами, обручами, кеглями), не касаясь.

- Во время ходьбы или бега по сигналу (хлопок, свисток) педагога принять определенное положение (присесть, лечь, стоять на одной ноге и т.д.). Отвести прямую ногу вперед, назад, в сторону, руки на поясе (на полу, на скамейке, бревне). Повороты на носках вправо и влево, руки на поясе или в стороны. Быстрая ходьба и бег по обозначенной линии, скамейке. Обычная ходьба по скамейке, правым или левым боком, ходьба на носках, руки на поясе, в стороны;

*Практика:* - прослушивание простейших ритмических рисунков; · ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;

· бег (легкий, стремительный, широкий);

· танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);

подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой.

· различие правой и левой руки, ноги, плеча;

· повороты вправо, влево;

· построения по линиям;

· построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах;

· перестроение из колонны в шеренгу и обратно;

· круг, сужение и расширение круга;

· свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

Тема 2.3. Отработка акробатических элементов.

*Практика:* Переворот в сторону (колесо).

Тема 2.4 комбинации упражнений.

*Практика:* выполнение нескольких упражнений в комбинации

Тема 2.5 комбинации элементов и связок.

*Практика:* выполнение разных элементов и объединение их в связку

Тема 2.6 комбинации простых танцевальных форм

*Практика:* выполнение танцевальных движений под ритмичную музыку

Тема 2.7 хореографическая подготовка

*Практика:* выполнение хореографических упражнений (повторение позиций ног, рук, махи ногами, выполнение приседов и прыжков) у станка

Тема 2.8 партерная разминка

*Практика:* выполнение упражнений ногами сидя на полу

Тема 2.9 пируэты

Практика: выполнение поворотов стоя на одной ноге с удержанием равновесия

Тема 2.10. Итоговое занятие «Специально физическая подготовка»

Теория: устные вопросы по модулю;

Практика: сдача нормативов по модулю.

**Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Практика	Теория	Всего	
2.	Специальная физическая подготовка				
2.1.	основы спортивной гимнастики		2	2	Собеседование, наблюдение, тестирование
2.2.	Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве	3	2	5	Наблюдение, беседа, анкетирование
2.3.	Отработка акробатических элементов – стойка на руках, – колесо на двух руках правая сторона, – колесо на двух руках левая сторона, – колесо на одной руке левая, – колесо на одной руке правая	5	3	8	Наблюдение, беседа
2.4.	Комбинации упражнений	3	2	5	Наблюдение, беседа
2.5.	Комбинации элементов и связок	4	1	5	Наблюдение, беседа
2.6.	Комбинации простых танцевальных форм	2	2	4	Наблюдение, беседа
2.7.	Хореографическая	4	2	6	Наблюдение,

	подготовка				беседа
2.8	Партерная разминка	3	1	4	Наблюдение, беседа
2.9	Пируэты	3	2	5	Наблюдение, беседа
2.1 0	Итоговое занятие «Специально физическая подготовка»	3	1	4	Тестирование, сдача нормативов
<b>Итого</b>		30	18	48	

### Раздел 3. Техническая подготовка

#### Тема 3.1. беспредметная подготовка

*Практика:* формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки

#### Тема 3.2. предметная подготовка

*Практика:* формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 4 разными по форме, фактуре, размерам снарядов: бревно, брусья, прыжок, вольные упражнения.

#### Тема 3.3. хореографическая подготовка

*Практика:* обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

#### Тема 3.4. музыкально-двигательная подготовка

*Практика:* Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Тема 3.5. Посещение выставочного зала в городе Сызрань и краеведческого музея

Тема 3.6. Итоговое занятие «Технико-тактическая подготовка»

*Практика:* сдача нормативов по модулю.

### Учебно -тематический план модуля «Техническая подготовка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/
		Практика	Теория	Всего	

					аттестации
3.	Техническая подготовка				
3.1.	Беспредметная подготовка	6	3	9	Наблюдение, практическое задание
3.2.	Предметная подготовка	7	3	10	Наблюдение, практическое задание
3.3.	Хореографическая подготовка	7	5	12	Наблюдение, практическое задание
3.4.	Музыкально-двигательная подготовка	5	3	8	Наблюдение, практическое задание
3.5.	Посещение выставочного зала в городе Сызрань и краеведческого музея	1		1	Беседа
3.6.	Итоговое занятие «Технико-тактическая подготовка»	1		1	Тестирование, показательное выступление
<b>Итого</b>		27	14	41	

## Ресурсное обеспечение программы

- *Информационно - методическое обеспечение*
- Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:
  - 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
  - 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
  - 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
  - 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
  - 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
  - 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.
- Видеоматериалы:
  - - подключение к интернет- источникам для демонстрации соревнований по легкой атлетике.
- Методические разработки занятий:
  - - «Введение в образовательную программу»
- Занятие состоит из следующих структурных компонентов:
  - 1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
  - 2. Повторение материала, изученного на прошедшем занятии;
  - 3. Постановка цели занятия перед учащимися;
  - 4. Изложение нового материала;
  - 5. Практическая работа;
  - 6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
  - 7. Подведение итогов;
  - 8. Уборка рабочего места.
- *Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:*
  - В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий развивающего обучения, коллективного взаимообучения, игровые технологии.
- Средства обучения:
  - - словесные методы ( источником является устное или печатное слово ( рассказ, объяснение,



беседа))

- - наглядные методы ( источником знаний являются наблюдаемые предметы, явления, наглядные пособия) практические методы ( спортсмены получают знания и вырабатывают умения и навыки, выполняя практические действия)(упражнения, творческие работы)
- - методы проблемного обучения (предполагает создание проблемных ситуаций, т.е таких условий или такой обстановки, при которых необходимость процессов активного мышления, познавательной самостоятельности детей, нахождение новых неизвестных еще способов и приемов выполнения задания, объяснения еще непознанных явлений, событий, процессов)
- *Материально-техническое оснащение программы*
- Для проведения занятий необходимы:
  - • специально оборудованный кабинет (спортивный зал);
  - • мячи волейбольные, гимнастические, теннисные;
  - • скакалки;
  - • тренажеры для развития силы.
- Занятия проводятся в светлых просторных кабинетах. Для проведения занятий имеется весь необходимый спортивный инвентарь.

### Список литературы и интернет-ресурсов

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 75 стр. – Текст непосредственный.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2021. – 144 стр. – Текст непосредственный.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 193 стр. – Текст непосредственный.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр. – Текст непосредственный.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2019. – 320 стр. – Текст непосредственный.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 280 стр. – Текст непосредственный.
7. Винер И. А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011
8. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – Внеурочная деятельность учащихся «Гимнастика».\
9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
10. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.
11. Сулим Е. В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг». Творческий центр «Сфера» 2012г.
12. Ширманова С. И. Методическое пособие «Спортивная гимнастика» Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. – 2018. – № 69.

## Календарно-тематический план «ДОП» «Спортивная гимнастика»

## Модуль «Общая физическая подготовка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Дата занятия
		Практика	Теория	Всего	
1.	Общая физическая подготовка				
1.1.	Ознакомление с Дополнительной общеобразовательной программой «Спортивная гимнастика». Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	1	2	
1.2.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств .	7	1	8	
1.3.	Скоростно-силовые упражнения.	8	2	10	
1.4.	Упражнения на развитие прыгучести.. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.	10	3	13	
1.5.	Итоговое занятие «Общая физическая подготовка»	2	2	4	
<b>Итого</b>		<b>28</b>	<b>9</b>	<b>37</b>	

## Модуль «Специальная физическая подготовка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Дата занятия
		Практика	Теория	Всего	
2.	Специальная физическая подготовка				
2.1	основы спортивной гимнастики		2	2	
2.2	Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве	3	2	5	
2.3	Отработка акробатических элементов – стойка на руках, – колесо на двух руках правая сторона, – колесо на двух руках левая сторона, – колесо на одной руке левая, - колесо на одной руке правая	5	3	8	
2.4	Комбинации упражнений	3	2	5	
2.5	Комбинации элементов и связок	4	1	5	
2.6	Комбинации простых танцевальных форм	2	2	4	
2.7	Хореографическая подготовка	4	2	6	
2.8	Партерная разминка	3	1	4	
2.9	Пируэты	3	2	5	
2.10	Итоговое занятие «Специально физическая подготовка»	3	1	4	
<b>Итого</b>		30	18	48	

**План модуля «Техническая подготовка»**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Дата занятия
		Практика	Теория	Всего	
3.	Техническая подготовка				
3.1.	Беспредметная подготовка	6	3	9	
3.2.	Предметная подготовка	7	3	10	
3.3.	Хореографическая подготовка	7	5	12	
3.4.	Музыкально-двигательная подготовка	5	3	8	
3.5.	Посещение выставочного зала в городе Сызрань и краеведческого музея	1		1	
3.6.	Итоговое занятие «Технико-тактическая подготовка»	1		1	
<b>Итого</b>		27	14	41	

