

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание:** | |
| 1. Пояснительная записка……………………………………………………… | 3 |
| 2. Методическое обеспечение образовательного процесса…………………. | 6 |
| 3. Учебный план………………………………………………………………... | 9 |
| 4. Методическая часть…………………………………………………………. | 12 |
| 5. Система контроля и зачетные требования………………………………… | 16 |
| 6. Перечень информационного обеспечения…………………………………. | 19 |

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

# «Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике» - является дополнительной программой физкультурно – оздоровительной направленности.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и на основании Приказов: Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; №730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ДЮСШ №1 «Атлетика» отделения спортивной гимнастики призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнастов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**1. Особенности вида спорта Спортивная гимнастика**

Спортивная гимнастика по праву считается одним из самых зрелищных и популярных видов спорта. Российские гимнасты добились больших успехов на международной спортивной арене. Спортивная гимнастика включена в программу олимпийских игр. Программа соревнований у мужчин предусматривает выполнение упражнений в шести видах: вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки.

Вольные упражнения представляют собой комбинацию гимна­стических элементов (акробатических прыжком, элементов малой акробатики, равновесий, элементов хореографии), выполняются индивидуально на специальном гимнастическом ковре.

Упражнения на коне (махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки) - считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. Они усложняются введением поворотов, выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело, и могут выполняться продольно и поперек.

Упражнения на кольцах относятся к одному из наиболее сложных видов гимнастического многоборья. Из сочетания различных упражнений состоят комбинации, непременным условием которых является сочетание разнообразных силовых перемещений, сложных статических поз, резких переходов маховых упражнений в статические положения. Для овладения такими упражнениями необходимо сочетание хорошо развитой мышечной силы, гибкости, ориентировки в пространстве и чувства равновесия, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости.

Опорные прыжки - сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.

На брусьях (высота 175 см от поверхности матов) выполняются маховые, статические и динамические упражнения в упорах и висах, поперек и продольно по отношению к снаряду, на одной и двух жердях, с попеременным и одновременным перехватами рук, на середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь.

Упражнения на перекладине располагают большими потенциальными возможностями для развития у занимающихся координации движений, мышечной силы, гибкости, устойчивости функций вестибулярного анализатора к действию ускорений, ориентировки в пространстве, смелости, точного расчета и осторожности при выполнении сложных упражнений.

Основным видом подготовки гимнастов является спортивная тренировка. Она представляет собой многолетний, круглогодичный процесс, направленный на развитие у них способностей, необходимых в достижении спортивного мастерства. Тренировка в спортивной гимнастике строится на основе общих *для спортивной деятельности принципов:*

- Специализация и направленность к высшим достижениям – систематическая работа над овладением все более сложными упражнениями, программным материалом более высоких спортивных разрядов. Для этой цели используются специальные упражнения и методические приемы. Их подбор осуществляется в соответствии с общей и специальной физической подготовленностью, функциональными возможностями организма, двигательными и психическими способностями, направленностью и отношением юных гимнастов к занятиям.

- Единство общей и специальной подготовки предусматривает укрепление здоровья, повышение общей и специальной физической подготовленности, физической и умственной работоспособности, овладение необходимыми знаниями в области гимнастики и смежных дисциплин, развитие способностей для успешного овладения программным материалом данного и более сложного спортивного разряда, изучение степени податливости способностей к развитию (тренируемости).

- Непрерывность тренировочного процесса вытекает из дидактического принципа систематичности и последовательности. Овладение большим объемом резко отличающихся друг от друга по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению упражнений, соединений, комбинаций, требует многолетней, круглогодичной тренировки. Разрабатываются недельный, месячный, годичный, двухгодичный и олимпийский четырехгодичный циклы тренировки. В них учитываются сложность упражнений, объем и интенсивность физических и психологических нагрузок, отдых, сочетание спортивной тренировки с учебой в школе и другими интересами гимнастов.

- Единство постепенности возрастания и стремления к максимальным нагрузкам логически вытекает из предыдущего принципа. Разумное дозирование нагрузки для развития функциональных возможностей организма и психологической готовности гимнастов к доведению упражнений до высокого мастерства исполнения, виртуозности, артистизма, основывается на хорошем знании состояния здоровья, функциональных возможностей организма, способностей юных гимнастов.

- Волнообразность динамики тренировочных нагрузок проявляется в периодическом повышении и снижении их объема и интенсивности. Это позволяет лучше управлять процессами утомления, восстановления работоспособности гимнаста. Повышение и снижение нагрузки регулируется за счет количества выполненных элементов, соединений и целых комбинаций во время тренировочного урока.

Эти принципы согласуются с принципами обучения и воспитания. В соответствии с ними строятся как отдельное тренировочное занятие, так и многолетний процесс тренировки гимнастов всех уровней спортивной квалификации.

В процессе трени­ровки осуществляется общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготов­ка гимнастов. Тренировка проводится на учебных, учебно-трени­ровочных занятиях, соревнованиях, внеурочных и внесоревновательных мероприятиях и на других видах занятий.

**Цель программы** – обеспечить условия для содействия всестороннему гармоничному физическому развитию юношей и формированию жизненно важных навыков и умений.

Ожидаемые результаты реализации Программы на спортиво-оздоровительном этапе:

**-** Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;

-Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

**-** Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов;

**-** Формирование гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений;

- Выявление задатков и способностей занимающихся, с целью отбора перспективных детей в спортивной гимнастике.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

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

- формирование жизненно важных навыков и умений.

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В ДЮСШ № 1 «Атлетика» состав комиссии по набору, сроки приема документов, отбора и зачисления поступающих размещаются на официальном сайте образовательной организации.

Основными показателями эффективности реализации программы являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;

- участие в соревнованиях соответствующего уровня;

- перевод обучающихся в группы начальной подготовки 1-го года обучения

***2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА***

Данная спортивно – оздоровительная Программа разработана для обучающихсямальчиков 6-8 лет отделения спортивной гимнастики.

***Основными задачами*** при работе ***с спортивно-оздоровительными группами являются***:

* Укрепление здоровья обучающихся;
* Содействие всестороннему физическому развитию;
* Повышение уровня развития основных физических качеств;
* Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
* Привитие элементарных гигиенических навыков;
* Освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, оттянутыми носками, действия свободными руками и др.) ;
* Музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения;
* Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на акробатике;
* Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на коне-махи;
* Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на кольцах;
* Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на опорном прыжке;
* Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на брусьях;
* Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на перекладине;
* Развитие гибкости и подвижности в суставах;
* Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Возраст | Объем тренировочной нагрузки (часов в неделю) | Количественный состав группы  (человек) |
| Спортивно оздоровительный | От 6 лет | 4 - 6 | 10-30 |

**ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ**

# ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Таблица 1. **Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:**

1.Теоретические и практические.

2.Тестирование (промежуточное и итоговое).

3.Участие в соревнованиях.

4.Восстановительно-профилактические мероприятия.

5.Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса.

6.Индивидуальные занятия.

7.Домашнее задание.

8.Учебно-тренировочные сборы.

9.Спортивно-оздоровительные лагеря.

10.Спортивно-массовые мероприятия.

11.Прохождение инструкторской и судейской практики.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

МЕТОДЫ

СЛОВЕСНЫЙ

МЕТОД

ПРАКТИЧЕСКИЙ

МЕТОД

НАГЛЯДНЫЙ

МЕТОД

СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД:

1. БЕСЕДА, РАССКАЗ, ОБЪЯСНЕНИЯ, РАЗБОР

2. УКАЗАНИЯ, РАСПОРЯЖЕНИЯ, ОПИСАНИЯ.

НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД:

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНЫХ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ

ВИДЕОЗАПИСЕЙ, СОРЕВНОВАНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК;

2. ДЕМОНСТРАЦИЯ (ЖИВОЙ ПОКАЗ, ПРИМЕР);

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

1. МЕТОД УПРАЖНЕНИЙ;

2. ЦЕЛОСТНЫЙ И РАСЧЛЕНЁННЫЙ МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ;

3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД;

4. ИГРОВОЙ МЕТОД;

5. МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНЕРОВКИ.

**3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Таблица 1. **Учебныйпланна 46 недельспортивно оздоровительных занятий (в часах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы**  **подготовки** | % | **Спортивно – оздоровительный этап** | |
| 4 часа в неделю | 6 часов в неделю |
| 1 | Теория и  методика физической культуры и спорта | от  5%  до 10% | 9 | 9 |
| 2 | Общая  физическая  подготовка | от 15% до 25% | 75 | 100 |
|  | Гимнастика: техническая подготовка |  |  |  |
| 3 | Хореография | от  20%  до  5-10% | 10 | 10 |
| 4 | Другие виды  спорта  и подвижные игры | 40 | 57 |
| 5 | Технико-тактическая и психологическая подготовка | от 45% до 50% | 50 | 100 |
| **Общее**  **количество**  **часов:** | |  | **184** | **276** |

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Годовое планирование программного материала для спортивно-оздоровительных групп отделения спортивной гимнастики | | | | | | | | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | Содержание средств | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VI I I | Всего |
|  | Количество часов в неделю | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |
| I. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 10 |
| II. | Общая физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 |
|  | 1. Упражнение на развитие силы мышц рук | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
|  | 2. Упражнение на развитие силы мышц ног | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
|  | 3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
|  | 4. Упражнение на развитие силы мышц спины | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
|  | 5. Упражнение на развитие выносливости | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| III. | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 53 |
|  | 1. Шпагаты, мост | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 20 |
|  | 2. Упражнения на равновесие | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
|  | 3. Стойки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
|  | 4. Хореографическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| IV. | Техническая подготовка, в т.ч. | 5 | 7 | 5 | 7 | 5 | 5 | 9 | 5 | 6 | 7 |  | 61 |
|  | 1. Акробатика | 5 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 18 |
|  | 2. Конь - махи |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 9 |
|  | 3. Кольца |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 9 |
|  | 4. Опорный прыжок |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 9 |
|  | 5. Брусья |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 10 |
|  | 6. Перекладина |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 10 |
| V. | Текущие, контрольные и переводные испытания | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| VI. | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
|  | Всего часов | 18 | 18 | 16 | 18 | 16 | 16 | 20 | 16 | 18 | 18 | 10 | 184 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Годовое планирование программного материала для групп начальной подготовки 1- го года обучения отделения спортивной гимнастики | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | Содержание средств | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VIII | Всего |
|  | Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
| I. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 9 |
| II. | Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 11 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 100 |
|  | 1. Упражнение на развитие силы мышц рук | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 15 |
|  | 2. Упражнение на развитие силы мышц ног | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
|  | 3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 23 |
|  | 4. Упражнение на развитие силы мышц спины | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
|  | 5. Упражнение на развитие выносливости | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| III. | Специальная физическая подготовка | 6 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 6 | 50 |
|  | 1. Шпагаты, мост | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 14 |
|  | 2. Упражнения на равновесие | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 12 |
|  | 3. Стойки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 12 |
|  | 4. Хореографическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 12 |
| IV. | Техническая подготовка, в т.ч. | 5 | 12 | 8 | 13 | 11 | 11 | 13 | 12 | 10 | 8 | 1 | 103 |
|  | 1. Акробатика | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 28 |
|  | 2. Конь - махи |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 15 |
|  | 3. Кольца |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 15 |
|  | 4. Опорный прыжок | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 19 |
|  | 5. Брусья |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 13 |
|  | 6. Перекладина |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 |  | 14 |
| V. | Текущие, контрольные и переводные испытания | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 6 |
| VI. | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 3 |
|  | Всего часов | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 16 | 276 |

**4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Спортивно – оздоровительные группы** | | |
|  | **Предметная область** | **Содержание** | **Методика** |
|  | Теория и  методика физической культуры и  спорта. | Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья; гигиена и закаливание; меры предупреждения спортивного травматизма; правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами; терминология гимнастических упражнений. | Особенности методики первого года обучения заключается в формировании интереса к занятиям, |
|  | Общая и специальная  физическая  подготовка | Строевые упражнения: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами.  Виды ходьбы: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом, спортивная ходьба.  Виды бега: с преодолением препятствий, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу, спиной вперед; 20-25 м. на скорость; бег до 60 метров с ускорением, бег 200-300м; кросс по пересеченной местности.  Подвижные игры: «Салки», «Перестрелка», «Воробьи и вороны», «Море волнуется», эстафеты: с бегом, переноской предметов, преодолением препятствий.  Упражнения для развития гибкости.  Рывковые движения руками во всех направлениях; махи ногами вперёд, назад, в сторону. Наклоны вперёд из седа ноги вместе, врозь; шпагаты; выкруты в плечевых суставах, с гимнастической палкой; «Мост».  Упражнения для развития прыгучести  Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением; прыжки вверх из упора присев, через верёвку или скамейку, прыжки с места на горку матов. Прыжки в длину с места.  Упражнения для развития силы  В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; подтягивания в висе лежа на низкой перекладине; отжимание в упоре лежа; «пресс» из положения лежа; приседания на двух, на одной; лазание по канату, подтягивания в висе |
|  | Гимнастика: техническая подготовка | 1. Конь – махи: упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами. Упоры в ручках, теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево - вправо) «рукохождением». Размахивания в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу) без перемахов; с одноименными ординарными перемахами.  2. Кольца: вис согнувшись, прогнувшись; размахивания в висе. Соскок махом назад.  3. Опорный прыжок: козел в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись. Козел в длину: прыжок ноги врозь.  4. Брусья: упор, упор углом, размахивания в упоре. Вскок в упор, сед ноги врозь. Соскок махом назад.  5. Перекладина: вис хватом сверху и снизу; размахивания изгибами, бросковые (на махе вперед) размахивания. Упор и упор сзади на низкой перекладине. Повороты кругом из упора с переменой хвата; соскок махом вперед; махом назад.  6. Батут: перемещения, шаги, раскачивания, прыжки в различных положениях. Простые прыжки во всех зонах сетки, назад с ног в сед, на спину; кувырки вперед и назад на сетке  7. Прыжки и комбинации на видах гимнастического многоборья согласно разрядным требованиям |
| .4. 4 | Хореография | *Элементы классического танца*: У опоры: изучение позиций классического танца - I, II, III; переход из I п. во II, из I п. в III. Основные позиции рук. Деми плие, гран плие по I, II, III п. позициям в медленном темпе (на 4 счёта); батман тандю «крестом», батман жэтэ, гран батман жэтэ.  *Движения свободной пластики*: полуприсед лицом к опоре на всей стопе (I закрытая позиция), на полупальцах; наклоны назад, тоже с деми плие; прямая волна вперед; оттяжка в сторону по I свободной позиции. Волны и взмахи руками вперед, в сторону в сочетании с пружинными движениями ногами  *Партерная хореография*: Упражнения для стоп, махи ногами в положении седа, лежа на спине, на животе, стоя на коленях.  *Элементы историко-бытового и современного танца*: Острый шаг, приставной и попеременный, шаги галопа и польки вперед, в сторону, назад.  *Равновесия, повороты, прыжки*: Равновесие на двух ногах на полупальцах; на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты: приставлением ноги, переступанием. Прыжки: на двух ногах в I,II,III свободных позициях, со сменой позиций ног, скачки с одной на другую, прыжки согнув ноги вперед, в полуприседе, в приседе. |
| 55. | Акробатика | Акробатика: группировка, перекат в стойку на лопатках, кувырок боком, вперед, длинный кувырок. Стойка на голове и руках толчком двух ног; «мост» из положения лежа, наклоном назад; стойка на руках у опоры, темповой подскок («вальсет»), переворот боком. Прыжки с поворотом на 180,360.  Акробатические Прыжки и соединения согласно разрядным требованиям |
| 6. | Самостоятельная  работа  обучающихся | Просмотр учебных фильмов  выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий. |

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

***Состояние и развитие физических качеств*.** Первые проверки, испытания физического состояния ребенка проводятся только с целью получения знаний об уровне развития быстроты, прыгучести, силы, гибкости. Максимальная оценка за развитие физических качеств – 60 баллов. Максимальная оценка за каждое задание – 10 баллов.

*1. «Бег»* (10 б)*.* Детям предлагается пробежать в парах отрезок 20 метров по команде тренера (один раз пробный, второй – контрольный). Оценивается согласованность движений руг и ног (10; 5 и 0 баллов).

*2. «Прыжки»* (10 б)*.* Детям предлагается выполнить 6 прыжков на двух ногах через 6 поролоновых кубиков (высота 20см, длина 50см), установленных на расстоянии 50 см друг от друга. Выполнение 6 прыжков без остановки оценивается в 10 баллов. За каждую остановку между прыжками – сбавка 2 балла.

*3.«Подтягивания»* (10 б)*.* Детям предлагается выполнить10 подтягиваний в висе на перекладине (до уровня подбородка). За каждое правильно выполненное подтягивание – 1 балл.

*4. «Выкруты»* (10 б)*.* Детям предлагается выполнить выкруты в плечевых суставах, удерживая в руках веревку с различными расстояниями между отметками:

35 см – (10 б); 40 см – (8 б); 45 см – (6 б); 50 см – (4 б); 55 см – (2 б).

*5. «Гибкость»* (10 б)*.*

- подвижность голеностопных суставов: ребенок в положении сидя ноги прямые; тренер производит круговые движения стопой ребенка, делая при этом акцент на сгибание подошвенной части стопы. Если движения плавные, амплитудные и тренер не прилагает физических усилий, то подвижность оценивается в 2 балла.

- ребенок в положении сидя, прижимает колени к полу, приподнимая при этом пятки от пола. Если пятки подняты более 0,5 см, то засчитывается 2 балла.

- ребенок в положении сидя, согнув ноги скрестно «бабочка»; тренер пружинистыми движениями надавливает на колени ребенка, стремясь дотронуться ими до пола. Если касание происходит легко, засчитывается 2 балла.

- ребенок в положении упор лежа прогнувшись, сгибает ноги и старается коснуться носками головы - «колечко».Если касание происходит легко, засчитывается 2 балла.

- стоя на гимнастической скамейке, ребенок выполняет наклон вперед. Фиксируется касание ладонью края скамейки. Если во время касания ноги остаются прямыми, засчитывается 2 балла, сбавки за согнутые ноги могут составлять 0,3-0,5 б.

*6. «Пресс»* (10 б)*.* Детям предлагается выполнить вис углом на гимнастической стенке. Удержание 5 сек.- 2 б; 10 сек.- 4 б; 15 сек.- 6 б; 20 сек.- 8 б; 25 сек.- 10 б.

***Оценка развития координации и вестибулярной устойчивости.*** Максимальная оценка 10 баллов.

Для проверки координации и вестибулярной устойчивости проводятся:

- 5 поворотов на 360 на месте с последующей ходьбой на носках по гимнастической скамейке (5 б). При падении со скамейки ставится 0 баллов;

- ходьба по стандартному бревну (5 б). При неуверенной ходьбе с остановками ставится 2 балла; при падении с бревна - 0 баллов.

***Оценка развития личностных качеств.*** Максимальная оценка 10 баллов.

*1*. *Оценкарешительности и смелости.* Максимальная оценка за каждое задание – 5 баллов. Предлагается выполнить следующие задания:

- передвижение в висе по перекладине (250 см) (5 баллов). Если передвижение выполнено до середины жерди, то засчитывается 2 балла;

- прыжок с высоты 180 см в поролоновую яму (мягкие маты) (5 баллов).

**Зачисление** в группу начальной подготовки проводится по сумме баллов за тестирование. Пороговый (минимальный) балл -40; максимальный–85 баллов.

Количество мест в наборе определяется планом сети в рамках утвержденного муниципального задания.

Преимущество при зачислении имеют дети, набравшие наибольшее количество баллов за развитие физических качеств. При равном количестве баллов по этому показателю, преимущество имеет ребенок, показавший наилучший результат в упражнении *«Подтягивания».*

**Результатом реализации Программы является:**

. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1,0-0,5** | **СФП гимнастов6-8 лет** | 1. Скоростно-силоваяподготовленность | 7,8-7,9 | 5,4-5,5 | 125-,121 | 2. Силоваяподготовленность | 1 | 3-1 | 1 | 1 | 2-1 | 2-1 | 1 | 3,3-3,5 | 1 |
| **2,0-1,5** | 7,6-7,7 | 5,2-5,3 | 130-126 | 3-2 | 7-4 | 2 | 2 | 4-3 | 4-3 | 3-2 | 3,1-3,2 | 3-2 |
| **3,0-2,5** | 7,4-7,5 | 5,0-5,1 | 135-131 | 5-4 | 11-8 | 4-3 | 4-3 | 6-5 | 6-5 | 5-4 | 2,9-3,0 | 5-4 |
| **4,0-3,5** | 7,2-7,3 | 4,8-4,9 | 140-136 | 6 | 13-12 | 6-5 | 6-5 | 8-7 | 8-7 | 6 | 2,7-2,8 | 7-6 |
| **5,0-4,5** | 7,0-7,1 | 4,6-4,7 | 145-136 | 7 | 15-14 | 8-7 | 8-7 | 10-9 | 10-9 | 7 | 2,5-2,6 | 9-8 |
| **6,0-5,5** | 6,8-6,9 | 4,4-4,5 | 150-146 | 8 | 17-16 | 10-9 | 10-9 | 12-11 | 12-11 | 8 | 2,2-2,4 | 11-10 |
| **7,0-6,5** | 6,6-6.7 | 4,2-4,3 | 155-151 | 9 | 19-18 | 12-11 | 12-11 | 14-13 | 14-13 | 9 | 1,8-2,0 | 13-12 |
| **8,0-7,5** | 6,4-6,5 | 4,0-4,1 | 160-156 | 11-10 | 21-20 | 14-13 | 14-13 | 16-15 | 16-15 | 11-10 | 1,4-1,6 | 17-14 |
| **9,0-8,5** | 6,2-6,3 | 3,8-3,9 | 165-161 | 13-12 | 23-22 | 16-15 | 16-15 | 18-17 | 18-17 | 13-12 | 1,0-1,2 | 24-18 |
| **10,0-9,5** | 6,0-6,1 | 3,6-3,7 | 170-166 | 15-14 | 25-24 | 18-17 | 18-17 | 20-19 | 20-19 | 15-14 | 0,0-0,5 | 30-25 |
| **Баллы**  **Тесты** | 1. Челночный бег 2×10 для 5-6 лет,с | 2. Бег20 м, с | 3. Прыжок в длину с места, см | 1. Подтягивание в висе на переклад. | 2. Отжимание в упоре на паралл. скамейках (5-6лет) | 3. Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке (5-6лет), раз | 4. Отжимание в упоре на брусьях, раз | 5. Угол в висе на гимн. Стенке (5-6 лет), раз | 6. Угол в упоре на бр-х, раз | 7. Поднимание ног из виса углом на гимн. Стенке, раз | Два шпагата, мост, наклон вперед сидя (сбавки за ошибки) | Стойка на голове и руках, с |

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

**Литература.**

1. Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. Психологическая подготовка к соревнованиям. // Детский тренер, 2006 №2, с 64-71.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: ФиС, 2003.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М., Терра - спорт, 2002.- 512 с.
4. Гимнастика. Учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений. М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.- 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 448 с.

5. Мухина В.С. Возрастная психология: учебник для студ. высш. заведений / В.С. Мухина. – 10-е изд., перераб. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 608 с

6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н.Г.Озолин.- М.: Астрель: АСТ, 2006.-863 с.

7. Психопедагогика спорта [Текст]. / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп., – М., Советский спорт, 2006.-296с

8. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.

9. Теория и методика физической культуры: Учебник для высш. спец. физкультурных учебных заведений. М.: РГАФК, 2002.

10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 3-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 480 с.

11. Шипилина И.А. Хореография в спорте./ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте»- Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫДЛЯ ДЕТЕЙ**

1. Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. Психологическая подготовка к соревнованиям. // Детский тренер, 2006 №2, с 64-71.
2. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М., «Физкультура и спорт», 1984

3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд.2-е, испр. и доп. – Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.

4 Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.

5. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие.- 2-е изд.- М.: Советский спорт, 2003.- 64 с.

**Интернет – источники:**

1**.** Сайт Федерации спортивной гимнастики России[**http://sportgymrus.ru**](http://sportgymrus.ru)

2. Сайт ДЮСШ № 1 «Атлетика» http://www.eduvluki.ru/atletica/

**Аудиовизуальные средства.**

1. Презентации

2.Видеоролики

3. Учебные видеофильмы