



«Спортивная гимнастика»

Дополнительная  
общеразвивающая программа для начальной подготовки.

Возраст обучающихся: 6-8 лет  
Срок реализации программы – 2 года

Составлена:  
тренер-преподаватель Кашаева М.Р.  
тренер-преподаватель Отришко И.А.

г. Волгоград  
2016 год

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья и составлена на основе директивных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Приказа Министерства образования и науки РФ № 1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Распоряжением Правительства № 1726-р от 04.09.2014г. Концепция развития дополнительного образования детей.
4. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007г., ФЗ от 09.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»».
5. Приказом Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
6. Постановление № 41 от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 для образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность программы. Богатый опыт подготовки спортсменов в нашей стране показывает, что физическое воспитание и здоровье, организация тренировочного процесса зависят от правильного подхода к обучению детей на начальном этапе.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Систематические занятия гимнастикой повышают сопротивляемость организма, могут исправить недостатки телосложения и осанки. Гимнастика добавляет новые возможности в развитии детей; она развивает не только физические качества, такие как: сила, быстрота, ловкость, но и память, внимание, понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку.

Общеразвивающей гимнастикой может заниматься любой ребёнок независимо от того, сможет ли он перейти в дальнейшем на другой этап подготовки или выберет другой вид спорта. Благодаря этим занятиям дети приобретают навыки двигательной активности и здорового образа жизни.

Таким образом, обще-развивающая программа по спортивной гимнастике расширяет границы возможности детей и показана практически всем.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 до 8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребёнка и медицинской справки установленной формы.

Сроки реализации программы 2 года.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности. Порядок зачисления учащихся в группы начальной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора.

Учебно-тренировочный год состоит из 46-недельного цикла, общее количество часов в год – 276, количество часов в неделю – 6, количество занятий в неделю – 3.

Форма обучения – очная.

Цель: создание условий для физического воспитания личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, гармоничное развитие всех функций организма занимающихся, выявление одаренных детей.

Задачи:

1. Укрепить здоровье за счет повышения двигательной и психической активности, сформировать правильную осанку.
2. Привить интерес к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка - начальное развитие всех физических качеств: сила, выносливость, быстрота и т.д.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов хореографии.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.

Планируемый результат:

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

Основными формами осуществления подготовки по дополнительной обще-развивающей программе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### **Методическая часть программы.**

Методы обучения:

*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 тренировки.

### Содержание учебно-тренировочного процесса.

#### Теоретическая подготовка.

1. Краткий обзор развития гимнастики в России.
2. Гигиена, закаливание и режим спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль.
3. Терминология гимнастических упражнений.
4. Техника безопасности во время занятий. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий. Более продолжительные беседы проводятся во время пребывания гимнастов на сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Физическая культура и спорт. Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирования правильной осанки, физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Значение ежедневной гигиенической гимнастики и выполнение домашних заданий по гимнастике.

Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Требования к занимающимся детям в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Меры предупреждения спортивного травматизма.

Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

Терминология гимнастических упражнений.

Основные термины изучаемых упражнений.

#### Практическая подготовка

Основной формой организации занятий с юными гимнастками этого возраста является урок с четко выраженными частями, а главным методом проведения занятий должен быть игровой. Элементы игры могут входить практически во все части урока. Элементы игры вполне уместны во время проведения подготовительной части, где на этом этапе подготовки помимо её традиционных задач, ставятся и учебные (воспитать правильную осанку, научить ходить и выполнять основные команды, четко и красиво исполнять принятые в гимнастике и хореографии основные положения, привить навыки коллективного, согласованного выполнения гимнастических упражнений под счет и музыкальное сопровождение). Использование игры, значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Эффективными методами развития необходимых качеств на начальном этапе подготовки являются эстафеты и круговые тренировки по ОФП и СФП.

ОФП юных гимнасток может в отдельных случаях быть предметом специального урока. Чаще всего бывает, когда основную часть занятия составляют элементы какого-нибудь другого вида спорта. Специальная физическая подготовка (СФП) на 1-м году обучения входят в содержание всех частей урока. В последующие годы обучение упражнения СФП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей урока. В процессе ОФП и СФП большое внимание следует уделять

формированию правильной осанки. Основными средствами ОФП для юных гимнасток на начальном этапе являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами без предметов, подвижные и спортивные игры, элементы других видов спорта. Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, быстроты. Овладение подобными упражнениями значительно облегчает процесс дальнейшего освоения сложных гимнастических движений.

### **Общая физическая подготовка**

Легкая атлетика: Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба выпадами.

Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на скорость, прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Пятнашки (различные варианты), перестрелка, удочка. Игры, типа эстафет с бегом (метание, переноска предметов, преодоление препятствий).

Строевые упражнения: Стойки «мирно» и «вольно»; повороты - направо, налево, кругом.

Построения и перестроения. Построения в одну и две шеренги (по линии), в круг, в две шеренги, в колонну по одному, два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали.

Ходьба и бег: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, с крестным и приставным шагом, в полу приседе, выпадами; бег обычным шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, на месте у стены, опираясь на неё руками, с ускорением, по разметкам, с заданной скоростью.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения на силу и быстроту. Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, гантелями (вес 0,5 кг.)

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой, гантелями. Круговые движения туловищем.

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа (на канате, брусках разной высоты, бревне), сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из вися стоя прыжком в вис согнув руки и медленное выпрямление рук. (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых), подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.)

Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений), в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек. (повторить 2-3 раза).

Обще-развивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения, лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой (по 10-12 раз подряд медленно и быстро).

Лазание по канату с помощью ног. Подготовительные упражнения подтягивание в висе лежа на канате (быстро), то же с захватом каната руками, лазание по канату с опорой ногами о стенку.

### **Упражнения для развития гибкости.**

Наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек.

Подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью; стоя — наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями), стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать). стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на

рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; сидя ноги врозь (широко) - наклон вперед с помощью.

Мост из положения лежа. Подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке, до касания руками; стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать руками пол).

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой. Подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно.

Шпагаты.

### ***Упражнения для развития быстроты и ловкости.***

Прыжок в длину с места. Подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой, прыжки с места вверх через веревочку или горку матов.

Бег 20 м с высокого старта. Подготовительные упражнения: бег на месте, опираясь руками на стенку, бег с ускорениями по отрезкам 10-20 м. (по сигналам), бег на время, игры с бегом.

### ***Техническая подготовка***

#### *Работа на снарядах.*

1. общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
2. изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
3. изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

#### 1. Акробатика

- наклоны туловища из различных исходных положений
- «шпагат»
- упражнения в «мостах»
- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове
- кувырок вперед в группировке в упор присев
- кувырок вперед согнувшись в сед
- кувырок назад
- складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекаты в упор присев
- опускание в мост, вставание любое
- переворот боком (колесо)
- перевороты вперед, переворот назад
- прыжок прогнувшись
- элементы хореографии

#### 2. Брусья

- переворот в упор
- отмахи в упоре
- оборот назад в упоре
- продев прямых ног в вис согнувшись
- продев прямых ног в вис углом – держать три счета
- соскок махом назад
- подъем переворотом в упор
- оборот назад в упоре
- отмах назад из упора, отмах назад из упора
- махом назад соскок в основную стойку

#### 3. Бревно

- ходьба из различных исходных положений
- связка шагов
- кувырок вперед или назад

- соскок прогнувшись
- наскок в упор
- поворот на 1800 (можно на двух носках)
- равновесие держать 2 сек.
- прыжок прогнувшись толчком двумя

#### 4. Опорный прыжок

- наскоки на горку матов (70 см)
- соскок прогнувшись
- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

### Воспитательная работа

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии. Главной задачей в занятиях с юными гимнастками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России. Воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, вкус к красоте движений, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки.

Большое внимание должно уделяться воспитанию трудолюбия, честности, дисциплинированности, целеустремленности. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома.

Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в гимнасты, чтение книг о выдающихся спортсменах, убеждение, поощрение.

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, терпеть усталость, боль, неудачи.

Для решения этих задач тренер может использовать следующие приёмы и методы: различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных элементов, беседы, убеждения, педагогическое внушение.

### Медицинское обеспечение

При зачислении воспитанники предоставляют справку от врача педиатра о допуске к занятиям. Детям на этом этапе сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их нужно научить оценивать свое самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания. Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены - поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений.