

Рабочая программа по спортивной гимнастике для спортивно-оздоровительных групп, составлена на основе дополнительной общеразвивающей образовательной программы с элементами спортивной гимнастики для категории занимающихся 5-6 лет.
Срок реализации Программы:

Категория занимающихся (возраст)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимально допустимый количественный состав группы (человек)	Срок освоения программы
5-6 лет	10	15	1 год
старше 7 лет и до 17 лет	10	15	10 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предназначена для практического использования в учреждениях дополнительного образования, спортивных школах. Программа разработана с целью обучения и воспитания занимающихся различного уровня подготовленности и создания условий для формирования у обучающихся потребности к занятиям спортом и здорового образа жизни. Срок реализации программы с 5 до 17 лет. Данная рабочая программа содержит теоретико-методический и практический материал для подготовки занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 5-6 лет.

В спортивно-оздоровительной группе (далее - СОГ) особое внимание уделяется базовой физической подготовке гимнасток.

В процессе работы над рабочей программой были учтены данные новых научных исследований и опыт работы лучших тренеров по спортивной гимнастике Волгоградской области и других регионов России. Изменения, внесенные в программу, продиктованы сложившимися условиями современного образования, необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток и изменениями в правилах соревнований.

Рабочая программа для СОГ (девочки) рассчитана на 168 учебных часов (42 недели учебно-тренировочных занятий).

Учебная нагрузка для данной группы составляет 4 часа в неделю.

Распределение учебного материала в СОГ(девочки):

- 2 часа для освоения теоретического учебного материала;
- 82 часа на освоение общей физической подготовки;
- 40 часов на освоение специальной физической подготовки;
- 40 часов на освоение спортивно-технической подготовки;
- 2 часа – на контрольно-переводные испытания (далее –тесты), необходимые для перехода на дополнительную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика или программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
- 2 часа–участие в соревнованиях.

Программа разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям

реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика».

Учебная нагрузка для данной группы составляет 4 часа в неделю.

Распределение учебного материала в СОГ (девочки):

Наименование учебного предмета	Период освоения учебного материала (номер календарного месяца)										
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	всего
УП 1.1. «Теория физической культуры и спорта и вида спорта спортивная гимнастика»	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2
УП 2.1. Физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	8	8	8	82
УП 2.2. Элементы спортивной гимнастики и акробатики	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Контрольные испытания, тесты и соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
ИТОГО (в академических часах)	16	17	17	16	16	17	19	16	18	16	168

Структура программы

Программа включает разделы: пояснительную записку; этапы обучения; содержание учебного материала программы по спортивной гимнастике; требования к уровню подготовки учащихся на каждом этапе обучения; годовой план-график распределения учебного материала по этапам обучения; календарно-тематическое планирование, контрольные нормативы; формы и средства контроля; перечень учебно-методических средств обучения.

Этапы обучения.

Все занимающиеся спортивной гимнастикой принимаются в спортивно – оздоровительные группы с учетом возраста, пола, общефизической и спортивной подготовленности с 5-6 лет (девочки).

Занятия в СОГ проводятся 2-4 раза в неделю, количество занимающихся в каждой группе от 10 до 15 человек.

Основной задачей СДЮСШОР на оздоровительном этапе является развитие способностей обучающихся, оздоровление, выявление способных детей и их привлечение к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Общие задачи работы спортивно - оздоровительных групп: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, укрепление здоровья, закаливание, совершенствование техники выполнения гимнастических элементов, участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов 3 юношеского разряда.

Содержание учебного материала

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Значительное внимание в подготовке гимнастки уделяется развитию общей и специальной физической подготовки и изучение базовых элементов спортивно-технической подготовки: гимнастических элементов, акробатики и хореографии. С целью повышения эмоциональности и интереса к данному виду спорта, в каждое занятие включаются подвижные игры с обучающими элементами, строевые упражнения, акробатические элементы, общеразвивающие упражнения, задания на внимание и др.

Содержание учебного материала для СОГ (5-6 лет)

Теоретический учебный материал:

1. История развития спортивной гимнастики на Белгородчине.

Гигиенические знания и навыки. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение утренней зарядки для юной гимнастки

2. Гимнастические снаряды и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при работе на снарядах.

Практический материал:

Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. Строевые упражнения: Стойки и повороты на месте и в движении, перестроения гимнастов на месте, в движении, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения в комплексах с увеличением количества повторений предлагаемых упражнений и сложности.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина низкая, брусья). Бег с различными положениями ног (поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, скрестным шагом).

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку. Упражнения с набивными мячами (0,5 – 1,0 кг): броски вверх-назад. Упражнения с гантелями (0,5кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Подвижные игры, игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты.

Акробатические упражнения для укрепления мышц шеи, пресса, кистей рук, стоп, на растяжку. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, "мост" из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад, глубокие выпады, полушпагаты, шпагаты.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 20 м, 30 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку или бревно.

Специальные упражнения. Комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, (удержание угла в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату, переворот силой в упоре на нижней жерди, стойка на руках возле стенки, стойка на голове в группировке и т.п.).

Методика обучения.

Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технической и психологической подготовки, для повышения спортивных результатов.

Практические занятия. Определение ошибок в технике исполнения базовых элементов в целом и на отдельных видах многоборья, работа над исправлением ошибок.

Оборудование и инвентарь.

Учебно-тренировочные занятия и соревнования проводятся в спортивном зале СДЮСШОР № 1.

Оборудование и инвентарь: гимнастические снаряды и малый инвентарь, гимнастическое обмундирование, скакалки, набивные мячи, гантели, маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, хореографический станок, батут, малый батут, гимнастические палки.

Формы и средства контроля.

1. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год (в мае), участие в соревнованиях (март), но не более двух стартов в год. Выполнение на соревнованиях требований, предъявляемым к выполнению контрольно-переводных нормативов детей 6 лет и 3 юношеского разряда

2. Учащиеся СОГ 1 раз в год сдают тестирование, состоящие из физических упражнений на выявление уровня развития силы, выносливости, координации, скоростных и скоростно-силовых качеств. Контрольные испытания проводятся в мае. Применяется зачетная система. Для СОГ используется 9 тестовых упражнений.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные упражнения для оценки качества освоения Программы обучающимися для перехода на дополнительную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика или программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика на этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2x10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа 3 юношеского разряда

План-график распределения рабочего материала в часах на год

№п/п	Содержание занятий	Группы
		СОГ
Теоретические сведения		
1.	История развития спортивной гимнастики на Белгородчине. Гигиенические знания и навыки. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение утренней зарядки для юной гимнастики.	1
2.	Гимнастические снаряды и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при работе на снарядах.	1
Итого:		2
Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка	82
2.	Специальная физическая подготовка	40
3.	Спортивно-техническая подготовка	40
4.	А) спортивная гимнастика:	15
5.	Б) акробатика	13
6.	В) хореография	12
7.	Контрольно-переводные нормативы	2
8.	Участие в соревнованиях	2
Всего:		168

Планирование учебного материала по периодам

Снаряд	Элементы	Сентябрь-ноябрь	Декабрь-февраль	Март-май	Июнь
Прыжок	С разбега наскок на горку матов в упор присев	П	ПР	О	О
	С разбега наскок на горку матов на прямые ноги (высота горки 80 см)	П	Р	Р	О
	Прыжок на живот на горку матов	ПР	О	С	С
Брусья	Подтягивание	П	Р	О	О
Брусья	Переворот в упор н/ж и опускание в вис	П	Р	ОС	С
	Отмахи горизонтально полу на н/ж	П	Р	Р	О
	Хваты сверху, снизу	П	П	П	П
	Бросковые размахивания н/ж	П	П	П	П
	В висе удержание положения «угол»	ПР	О	С	С
Бревно	Высокий и переменный шаг	ПР	О	С	С
	Галоп 2 правой+2 левой	П	Р	О	О
	Бег на полупальцах	ПР	О	С	С
	Прыжки по III позиции со сменой ног	П	Р	О	С
	Прыжки из приседа	П	РО	О	С
	Поворот 180°	П	Р	О	О
	Ласточка	П	Р	О	О
	Кувырок вперед низкое бревно	П	П	Р	Р
	Стойка на лопатках	П	Р	О	С
	Соскок: прыжок прогнувшись высокое бревно	П	Р	О	О
Акробатика	Кувырок вперед и назад	П	РО	ОС	С
	Опускание в мост	П	Р	О	О
	Стойка на лопатках	ПР	О	С	С
	Шпагаты	П	РО	РО	РО
	Стойка на голове	ПР	Р	О	С
	Стойка на руках в кувырок вперед	ПР	О	О	О
	Переворот назад	П	Р	О	О
	Переворот вперед	П	П	ПР	Р

	Колесо, рондат	П	Р	РО	РО
Хореография	Прыжок «пистолет»	П	Р	Р	Р
	Прыжок шагом	П	Р	Р	Р
	Позиции рук и ног	П	Р	О	С
	Прыжок «козлик»	П	Р	О	О
	Поворот 180 на одной ноге	П	Р	О	О
	Комплекс «Партерная хореография»	П	Р	О	О
Батут	Прыжки в шпагат	П	Р	Р	Р
	Седы, упоры	П	Р	О	О
	Прыжки с поворотами	П	Р	Р	Р

Условные обозначения:

П- первое пробное выполнение

Р-разучивание

О-освоение

С-совершенствование

Список литературы

- Агашев Ф.А., Биомеханика ударных движений, М. ФиС. 2007 г.
- Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М. Медицина 2008 г.
- Аркаев Л.Я., Сучилии Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004г.
- Барчуков, А. А. Нестеров; Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.
- Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте М. ФиС. 2006 г.
- Волков В.М. Спортивный отбор М. ФиС. 2007 г.
- Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000.
- Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Советский спорт, 1989.
- Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений у детей, М. 1997 г
- Лях В.И. Совершенствуя физические способности. Пособие для учителя ИФК М. ФиС 2006 год.
- Матвеев А.П. Главные физические качества, Теория и методика физического воспитания.
- Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания, Ульяновск, 2000 г.
- Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных координационных качеств, Ульяновск, 2000 г.
- Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportgymrus.ru>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Официальный сайт Международной федерации гимнастики [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fig-gymnastics.com>