

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31 августа 2017 г.



**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МБОУДО  
«Дворец творчества»  
№ 310-01.09 от 01.09.2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП в гимнастике»

Автор – педагог дополнительного образования  
Андреанова Маргарита Александровна  
Кашутина Ксения Алексеевна

Срок реализации программы- 1 год

г. Выборг  
2017 год

## Структура программы

### **I. Пояснительная записка**

- Нормативно-правовая база конструирования образовательной программы
- Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения
- Направленность образовательной программы
- Цели и задачи реализации образовательной программы
- Актуальность и новизна образовательной программы
- Возраст обучающихся, на который рассчитана образовательная программа
- Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по образовательной программе
- условия отбора обучающихся (при необходимости)
- Сроки реализации образовательной программы

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

- Формы обучения
- Формы организации образовательной деятельности обучающихся
- Организация аудиторных, внеаудиторных занятий, определение форм аудиторных занятий
- Наполняемость объединения
- Продолжительность одного занятия
- Объём нагрузки в неделю
- Средства обучения

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

### **Система оценки результатов освоения образовательной программы**

### **II. Учебный план (или учебно-тематическое планирование)**

- Содержание изучаемого курса

### **III. Методическое обеспечение программы.**

### **IV. Список литературы.**

### **V. Приложения**

- Календарные учебные графики
- Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Нормативно-правовая база конструирования образовательной программы**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП» разработана на основе :

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Концепции развития дополнительного образования детей ( утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 01.01.01 года )
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 000 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № /15-0-0
- Устава МБОУДО «Дворец творчества».
- Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.

### **Направленность образовательной программы**

Программа объединения «ОФП с элементами гимнастики» (общefизической подготовки) относится к физкультурно-спортивной направленности согласно Уставу учреждения. В объединении – многолетний, специально организованный процесс всестороннего, развития и воспитания обучающихся.

ОФП - одно из важных средств - всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная особенность объединения - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168лет. В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека. Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели

военно- гимнастические упражнения в армии. Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране. Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями. Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

**Новизна** данной программы заключается в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

**Актуальность** программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения воспитанников во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность обучения во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

### **Цель программы:**

-увеличение двигательной активности гимнастки, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

### **Задачи обучения:**

Обучающие:

1. крепление здоровья, улучшение физического развития;

2. овладение основами техники выполнения физических упражнений;
3. приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
4. выявление задатков и способностей детей;
5. привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой;

Развивающие:

1. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня.
2. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию.

Воспитательные:

1. Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
2. Воспитание творческой инициативной личности.
3. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию.
4. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировки. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

В группу ОФП зачисляются девочки от 5 лет, желающие заниматься гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гимнастикой.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная.

Форма организации занятий – всем составом объединения и индивидуально.

Обучение ведется на русском языке.

### **Режим занятий.**

2 раза в неделю: по 1 часу.

## **Планируемые результаты освоения образовательной программы.**

### **Личностные:**

- положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие.

### **Метапредметные результаты:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,
- уважительное отношение к окружающим,
- ответственное отношение к порученному делу
- добросовестное выполнение учебных заданий,
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой

### **Предметные результаты:**

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно гигиенические требования;
- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Обучающийся должен уметь:

- научиться правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре,
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

### **Критерии результативности**

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся. Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления учащихся секции. Оценка качества и уровня тренировочных занятий секции является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях. Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и

сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

## II. Учебно-тематический план

Возраст обучающихся 5 лет и старше

Режим занятий – 2 раза в неделю (по 1 часу)

Объем – 36 недель

Разделы, темы		Количество часов		
		всего	теория	практика
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	История возникновения и развития гимнастики	1	1	-
1.3	Обзор развития гимнастики в России	1	1	-
1.4	Особенности гимнастики	1	1	-
1.5	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
1.6	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	1	1	-
1.7	Понятие о технике гимнастики	1	1	-
1.8	Морально-волевой облик спортсмена	1	1	-
2. Физическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	20	1	19
2.2	Специальная физическая подготовка	10	1	9
3. Техническая подготовка				
3.1	Базовые упражнения	5	1	4
3.2	Школа базовых упражнений	5	1	4
3.3	Базовые блоки	4		4
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	1		1
3.5	Профилирующие элементы	2		2
3.6	Подвижные игры и игры по заданию	10		10
3.7	Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия	5		5

итога	72	12	59
-------	----	----	----

### III. Содержание программы

#### **Теоретическая подготовка:**

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней;
  - обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.
  - особенности гимнастики;
  - сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.
- Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
  - понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.
  - правила соревнований по гимнастике;
  - тренерско-инструкторская и судейская практика.

#### **Общая физическая подготовка:**

- Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу - и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.
- Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить».
- Повороты направо, налево, кругом.
- Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре.
- Размыкание и смыкание приставными шагами.
- Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.
- Подвижные игры. «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров».
- Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий.
- Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

#### **Специальная физическая подготовка:**

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

#### **Техническая подготовка.**

Практический материал специальной технической подготовки.

1. Акробатика
  - 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
  - 1.2. Простые прыжки и приземления
  - 1.3. Перекаты, кувырки.



- 1.4. Перемахи и круги ногами.
2. Перекладина.
  - 2.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.
  - 2.2. Упоры, (низкая перекладина).
3. Опорный прыжок.
  - 3.1. Прямые прыжки (стопка матов): наскок в упор стоя на колени, соскок прогнувшись.
4. Хореографическая подготовка.
  - 4.1. Классический танец.
  - 4.2. Партерная хореография.

#### **IV. Методическое обеспечение программы**

Сознательность и активность занимающихся могут быть достигнуты только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели. Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность занимающихся. Отсюда в данной программе перед педагогом ставится задача вооружить занимающегося необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в гимнастике, ее технике, тактике, правилах соревнований и пр. Сознательность и активность занимающихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать занимающихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приема и упражнения и их значения для гимнаста. Для повышения сознательности и активности занимающихся широко используются самостоятельные задания.

**Принцип доступности** требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу занимающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Преподаватель должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья. Занимающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями. В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства

**Принцип наглядности.** Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях. Зрительное восприятие движения создает у занимающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы занимающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема. Преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

**Принцип прочности** требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство гимнаста. Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных и отборочных). Для того, чтобы добиться устойчивого навыка,

упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования, но к планированию соревнований следует подходить осторожно. Если слишком рано допускать занимающихся к соревнованиям, то можно развить у них одностороннюю несовершенную технику. С другой стороны, если гимнаст долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и тактики, не получит стимул к дальнейшему соревнованию.

**Систематичность и последовательность** - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению гимнастических комбинаций. Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества занимающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

#### **Методы обучения технике гимнастики.**

В практике обучения гимнастики пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

1. Рассказ или лекция. Применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)
2. Беседа. Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.
3. Показ. Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.
4. Наблюдения занимающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.
5. Самостоятельная работа занимающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.
6. Упражнения (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.

#### **Условия реализации программы.**

Для успешного осуществления учебного и творческого процесса необходимо иметь хорошую материально-техническую базу. Прежде всего, это – специально оборудованный спортивный зал, который должен быть оснащен хорошим освещением, зеркалами, хорошо проветриваемый. Также зал должен быть оборудован так называемыми хореографическими станками, ковровым покрытием, высокими потолками, музыкальная аппаратура, оборудование ( гимнастические скамейки, спортивные маты, «шведская стенка»).

#### **Работа с родителями:**

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;

- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

**Задание для самостоятельной работы учащихся:**

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;
- запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- изучение правил соревнований.

**Для повышения профессионального мастерства педагог планирует:**

- просмотр специальных видеофильмов (техники гимнастики);
- просмотр международных соревнований, тренировок гимнастов и пр.;
- посещение спортивных соревнований (детских, молодежных и взрослых);
- участие в судействе спортивных соревнований.

**Список литературы:**

1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.
2. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоров'я 1986.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра– спорт, 2002
4. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987.
5. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986.
6. Менхин Ю В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.
7. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999.
8. Спортивная гимнастика / Под ред.Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979.
9. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Под ред. Ю. К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розина, В. М. Смолевский. – М.: Советский спорт , 2005.

Календарно-учебный график 1 года обучения  
2 часа в неделю

Начало занятий:

- для обучающихся 1 года обучения – 11 сентября 2017 года

Окончание учебного года: 31 мая 2018 года.

Количество учебных недель в году – 36.

Каникулы – с 01 июня по 31 августа 2018 года.

Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками:

4 ноября, с 1 по 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 2 мая, 9 мая.

Продолжительность занятий для детей школьного возраста – 45 минут,

для детей дошкольного возраста – 30 минут.

Перерыв между занятиями – 10-15 минут.

Организация промежуточной аттестации: проводится промежуточная аттестация обучающихся два раза в год (в середине и в конце учебного года)

№	Содержание	Часы
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Вводное занятие. Правила ТБ. Заполнение журналов	1
2	История возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней	1
3	Ходьба. Ходьба на носках	1
4	Упражнения для развития силы	1
5	Акробатика .Упоры	1
<b>ОКТАБРЬ</b>		
6	Обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты	1
7	Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом	1
8	Упражнения для развития гибкости	1
9	Акробатика. равновесия	1
10	Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить»	1
11	Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.	1
12	Акробатика . Стойки	1
13	Беговые перемещения	1
14	Упражнения для развития прыгучести	1
<b>НОЯБРЬ</b>		
15	Особенности гимнастики	1
16	Понятие о технике гимнастики	1
17	Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед	1
18	Повороты направо, налево, кругом	1
19	Подвижные игры. «Пятнашки» (различные варианты)	1
20	Простые прыжки и приземления	1
21	Опорный прыжок	1
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
22	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	1
23	Бег со сменой направлений по сигналу, по разметкам.	1
24	Перекаты, кувырки	1
25	Прямые прыжки (стопка матов): наскок в упор стоя на колени	1
26	Подвижные игры. «Мяч капитану»	1
27	Классический танец	1

28	упражнения для развития силы	1
29	Перемахи и круги ногами	1
30	Акробатика . Стойки	1
31	Зачет	1
<b>ЯНВАРЬ</b>		
32	Основные функциональные пробы	1
33	Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг	1
34	Упражнения для развития прыгучести	1
35	Вис, набор маха и размахивания в висе	1
36	Партерная хореография	1
37	Перекаты	1
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
38	Теория и методика спортивной тренировки	1
39	Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре	1
40	упражнения для развития быстроты	1
41	кувырки	1
42	Подвижные игры. «Перестрелка»	1
43	упражнения для развития выносливости	1
44	Опорный прыжок	1
45	упражнения для развития гибкости	1
<b>МАРТ</b>		
46	Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования	1
47	Размыкание и смыкание приставными шагами	1
48	Упоры, (низкая перекладина)	1
49	Построения и перестроения	1
50	Морально волевой облик спортсмена	1
51	Подвижные игры. «Поймай мяч»	1
52	Классический танец	1
53	упражнения для развития быстроты	1
54	Ходьба. Ходьба на носках	1
<b>АПРЕЛЬ</b>		
55	Этикет в гимнастике	1
56	Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали	1
57	упражнения для развития выносливости	1
58	соскок прогнувшись.	1
59	Подвижные игры. «Вызов номеров»	1
60	Партерная хореография	1
61	Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом	1
62	упражнения для развития прыгучести	1
63	Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии)	1
<b>МАЙ</b>		
64	Опорный прыжок	1
65	Вис, набор маха и размахивания в висе	1
66	Партерная хореография	1
67	Повороты направо, налево, кругом	1
68	Акробатика . Стойки	1
69	Упражнения для развития гибкости	1
70	Подвижные игры. «Перестрелка»	1
71-72	Зачет	1

Всего занятий: 72

Всего часов: 7

## Критерии диагностики по общей физической подготовке:

п/п	Контрольные упражнения	Оценка
1	Поперечный шпагат руки в стороны, удержание положения 5 счетов «5»- сед, ноги точно в стороны, пятки подняты с пола; «4»- с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10 см.	
2	Продольные шпагаты с правой и левой ноги со скамейки, руки в стороны, удержание положения 5 счетов «5»- сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4»- расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3»- расстояние от пола до бедра 6-10 см.	
3	«Складочка» - Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов «5»- плотная складка, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, ноги выпрямлены.	
4	«Рыбка» - Фиксация прогиба назад из положения лежа на животе ноги согнуты, 5 счетов «5»- касание ногами подбородка, живот прижат к полу, ноги вместе; «4»- касание ногами носа; «3»- касание ногами лба.	
5	«Мост» из положения стоя с захватом ног «5»- «мост» с захватом за голени; «4»- кисти рук в упоре у пяток; «3»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см.	
6	Сила брюшного пресса - Сед углом, руки в стороны 20 сек. «5» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, руки точно в стороны; «4» - сутулая спина, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем более 90 градусов, сутулая спина, руки приподняты.	
7	Сила спины – из положения лежа на животе, подъем туловища назад к полу, руки прямые (10 раз) «5»- руки касаются пола, хороший прогиб, выполнено 10 раз; «4»- руки не доходят до касания пола 45 градусов. «3»- туловище поднимается на 90 градусов, руки в потолок.	
8	Равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны «5»- сохранение равновесия 6 сек; «4»- сохранение равновесия 4 сек; «3»- сохранение равновесия 2 сек. Выполнить с обеих	

	ног. Носок прижат к ноге	
9	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением её вперед «5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, носки вытянуты; «4» - в прыжке носки не вытянуты, плечи приподняты; «3» - в прыжке ноги полусогнуты, носки не вытянуты, сутулая спина.	

Принят и пронумеровано на 75  
лист № 10 областного бюджета  
Департамент «АВОУ» «Дворец творчества»  
Е.С. Филиппова

