

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" города Волхов

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от « 16 » августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом «ДЮСШ г. Волхов»
от « 16 » августа 2022 г. № 139



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивная гимнастика»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 5-18 лет
Срок реализации: 8 лет

Разработали программу: Цветков Александр Михайлович, старший тренер
– преподаватель, Веричева Ольга Владиславовна, методист.

г. Волхов
2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Спортивная гимнастика»** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утвержденные письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения

организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N P-145 "Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»

Методическими рекомендациями по внедрению методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися, утвержденные письмом Минпросвещения России от 23.01.2020 N МР-42/02 «О направлении целевой модели наставничества и методических рекомендаций»

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Актуальность программы связана с разработкой планирования, организации и проведения тренировочного процесса по спортивной гимнастике в соответствии с содержанием и особенностями оздоровительной общеразвивающей и предпрофессиональной спортивной подготовки.

Актуален вопрос формирования мотивации у подрастающего поколения на выбор будущей профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Подготовка учащихся к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в целях улучшения физической формы.

При успешном выполнении всех разделов программы, систематическом участии в квалификационных соревнованиях учащиеся «ДЮСШ г. Волхов» имеют возможность получить юношеские и спортивные разряды, защитить звания КМС и МС по спортивной гимнастике РФ.

Важными и социально-значимыми основаниями для реализации данной программы является также анализ детского и родительского спроса на обучение олимпийскому виду спорта - спортивной гимнастике. Программа решает проблему занятости учащихся во внеурочное время, организации досуга, способствует объединению поколений в доступных формах наставничества.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно управлять образовательным тренировочным процессом, направленным на решение задач физического развития и спортивного мастерства. Программа составлена на основе предпрофессиональной программы по спортивной гимнастике.

Программа формируется по нескольким разделам, основным из которых является гимнастическое многоборье, состоящие из различных видов упражнений (прыжок, брусья, перекладина, кольца, конь - махи, вольные упражнения). Достижение высоких спортивных результатов невозможно без

отличной физической подготовки, которая направляется на развитие силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, ловкости, состояния равновесия.

Программа имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала. В программе учитываются индивидуальные особенности учащегося, его возможности, возрастные особенности, физические данные.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: оздоровление и укрепление организма, развитие физических и формирование творческих способностей учащихся по средствам и с помощью занятий спортивной гимнастикой.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие

1. Обучить начальным знаниям, умениям и навыкам в области физической культуры и спорта, в частности в спортивной гимнастике.
2. Освоить основные виды движения: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание и т.д.
3. Научить техники выполнения упражнений в более сложных приёмах гимнастического многоборья.
4. Познакомить со спортивным и специальным оборудованием, судейской подготовкой.

Развивающие

1. Развивать двигательные качества: быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.
2. Способствовать укреплению здоровья.
3. Сформировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат.

Воспитательные

1. Воспитывать дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, взаимопомощи, организованности, дружелюбия.
2. Формировать устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы от уже существующих

В программе используется модели краткосрочного наставничества и сетевого наставничества. Наставниками выступают выпускники «ДЮСШ г. Волхов» отделения спортивной гимнастики разных годов выпуска, тренеры – преподаватели сетевых организаций, педагоги дополнительного образования, родители учащихся. Формы наставнических встреч: беседы, мастер-классы, личные консультации, показательные выступления.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса традиционных средств обучения, а так же методов и приёмов авторской разработки тренера - преподавателя, направленных на эффективное освоение основ спортивной гимнастики.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети в возрасте от 5 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься спортивной гимнастикой.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической.

Теоретическая подготовка включает терминологию, методические указания, правила поведения в спортивном зале и ДЮСШ, техника безопасности во время занятия и правила пожарной безопасности, правила личной гигиены.

Физическая подготовка разделена на упражнения общей и специальной подготовки (ОФП, СФП).

Техническая подготовка предполагает обучение технике элементов из различных групп, согласно действующей программе ФИЖ.

Организационно - педагогические условия реализации программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 5 до 18 лет.

Возрастные особенности учащихся

Возрастной период 5-6 летних детей называется периодом «первого вытяжения» - дети дают значительные результаты в росте. Развитие опорно – двигательного аппарата не завершено: позвоночный столб ребенка чувствителен к деформирующим воздействиям - излишнему весу, поднятию непосильной тяжести или инфекционным заболеваниям.

К 5- ти годам размеры сердца увеличивается в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и всегда ритмичен. В данном возрасте у детей преобладает грудной тип дыхания и число дыханий в минуту – в среднем 25. Значительно увеличивается потребность в двигательной активности.

К 6 - ти годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метание и т.д.), движения становятся более координированными и точными. Мелкие мышцы развиты слабо, особенно кисти рук. Следует их развивать, используя в играх мелкие предметы. Поскольку не завершено формирование стопы, необходимо включать в занятия упражнения на профилактику плоскостопия.

Семилетний дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения с различной амплитудой, выполнять упражнения «медленно – быстро».

7-11 лет младший школьный возраст это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х-образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

11-12 до 14-15 лет подростковый возраст. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Напр., туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное

нарушение координации движений, появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

16-18 лет. Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст это начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Уровень сложности программы

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень предполагает: обеспечение минимального стандарта знаний умений и навыков по овладению техники выполнения упражнений при полном контроле педагога; продолжительность не менее 1 года;

базовый уровень для учащихся, достаточно подготовленных к изучению более сложных тем, охотно желающих заниматься спортивной гимнастикой. Предполагает углублённое изучение техники выполнения упражнений в более сложных приёмах гимнастического многоборья, самостоятельную работу на занятиях; продолжительность не менее одного года;

углублённый уровень для учащихся, способных освоить углубленное изучение сведений в области физической культуры, более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков основанных на технических элементах спортивной гимнастики, формирующих раннее профессиональное самоопределение в рамках содержательно-тематического плана, а также обеспечивающих возможность участия обучающихся в соревновательной деятельности различного уровня.

Разноуровневый материал программы распределен по годам обучения и прослеживается в заданиях разной сложности к некоторым темам для учащихся одного уровня обучения.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	5-7	1-2	4-6	156-234	на базе учреждения
Базовый	12	8-13	3-5	6	234	
Углублённый	12	14-18	6-8	6	234	

Наполняемость учебных групп: 12 человек.

Срок реализации программы: восемь лет в общем объеме 156, 234 часа, 39 учебных недель.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, соревнования, итоговое занятие.

Режим занятий. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1,2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 30,45 минут. Перерыв между двумя занятиями 10 минут.

Учебно-тематический план 1-2 года обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		1 год стартовый			2 год стартовый			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	Предварительный осмотр.
2.	Теоретическая подготовка	22	6	16	34	8	26	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	38	6	32	50	8	42	Мониторинг.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	8	42	78	10	68	Мониторинг, контрольные упражнения.
5.	Техническая подготовка	42	6	36	68	8	60	
6.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	Открытое занятие.
	Итого:	156	28	128	234	36	198	

Учебно-тематический план 3 - 5 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов базовый уровень			Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Предварительный осмотр, опрос.
2.	Теоретическая подготовка	34	6	28	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	8	42	Мониторинг, контрольные упражнения.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	64	10	54	Мониторинг, контрольные упражнения.
5.	Спортивное и специальное оборудование	14	6	8	
6.	Техническая подготовка	68	8	60	
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие.
	Итого:	234	40	194	

Учебно-тематический план 6 - 8 года обучения (углублённый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов углублённый уровень			Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Предварительный осмотр, опрос
2.	Теоретическая подготовка	20	5	15	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	6	24	Мониторинг, контрольные упражнения.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	8	52	Мониторинг, контрольные упражнения.
5.	Спортивное и специальное оборудование	20	6	14	
6.	Техническая подготовка	80	10	70	
7.	Судейская подготовка	20	6	14	Зачёт/не зачёт
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие.
	Итого:	234	43	191	

Содержание программы 1-2 года обучения (стартовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».
Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль предварительный осмотр.

Практика. Знакомство с детьми, игра «Назови своё имя».

2. Теоретическая подготовка

Теория. Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале. Знакомство со спортивной гимнастикой, как с одним из видов спорта, развивающимся в России. Оздоровительная и спортивная гимнастика, их различие.

Практика. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады.

Текущий контроль - самостоятельное выполнения комплекса ОРУ.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Методические указания, замечания, корректирующие правильность выполнения построений, упражнений, поворотов.

Практика.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу; в колонну по одному, парами; в две, три колонны; в круг, полукруг; в два – три звена; повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.

Основные виды движений.

Упражнения в ходьбе и беге. Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.

Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор».

Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка - сова», «Два мороза», «Зайцы и волк», «Ровным кругом», «Ниточка с иголочкой».

Упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка 10-12 см. Спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом.

Подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».

Упражнения в равновесии. Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами, ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, ходить по скамейке с мешочком на голове. Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».

Промежуточная аттестация – контрольные упражнения.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений. **Инструктаж по Т.Б.**

Практика.

Упражнения для развития силы.

Подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди.

Отжимания, в упоре на брусьях.

Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».

Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».

Лежа на животе удержание тела, прогнувшись руки вверх «самолет».

«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх.

«Качалка» лежа на правом, левом боку.

Упражнения для развития гибкости.

Наклоны вперед ноги вместе; наклоны вперед ноги врозь вперед, к правой, левой ноге; мост; шпагат прямой, правый, левый; махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад; выкруты и вкручивания в плечевых суставах.

Упражнения для развития прыгучести. С места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.

Упражнения для развития быстроты. Пробегание на скорость 15-20 метров.

Хореография: упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног. Разновидности ходьбы и бега, галопы. Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты. Прыжки на месте и с продвижением. Упражнения для разработки голеностопного сустава.

Акробатика: кувырки, колесо на правую и левую ногу, стойки на руках, на голове, стойки на лопатках, мост, равновесие-ласточка.

Текущий контроль - круговая тренировка.

5. Техническая подготовка

Теория. Обучение технике элементов из различных групп, согласно действующей программе ФИЖ. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Тема	Задания стартового уровня	Задания базового уровня
Опорные прыжки упражнения	Разбег, наскок на мостик и толчок ногами, полег после толчка руками, приземление.	Разбег, наскок на мостик и толчок ногами, полет после толчка руками, приземление.
Упражнения на снарядах	Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах. Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах. Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты. Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры. Положения в равновесии: высокие упоры, стойки. Маховые упражнения.
Вольные упражнения	Простые движения руками, ногами, головой и туловищем. Выпады, приседания.	Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стоек, перекаты, перемахи, повороты. Элементарные движения: сгибания, разгибания, взмахи, рывки, круговые движения руками и ногами, наклоны, повороты туловища, выпады, приседания.

6. Итоговое занятие.

Теория. Беседа «Активное лето» (план упражнений для самостоятельной работы).

Практика. Промежуточная аттестация открытое занятие.

Содержание программы 3 - 5 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».
Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль предварительный осмотр.

Практика. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

2. Теоретическая подготовка

Теория. Беседы: Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале. Знакомство со спортивной гимнастикой, как с одним из видов спорта, развивающимся в России. Оздоровительная и спортивная гимнастика, их различие. Режим дня, основы

закаливания организма, здоровый образ жизни. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом. Терминология.

Практика. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;

основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Полу-приседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный. Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полу-шпагат. Различные сочетания движений.

Текущий контроль - самостоятельное выполнение комплекса ОРУ

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Методические указания, замечания, корректирующие правильность выполнения построений, упражнений, поворотов.

Практика.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Построение парами, в две, три колонны, в круг, полукруг, в два – три звена. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.

Основные виды движений.

Ходьба: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, с крестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые упражнения: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, закидывая бедро назад, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Прыжки: вперед, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Промежуточная аттестация – контрольные упражнения.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений. **Инструктаж по Т.Б.**

Практика.

Упражнения для развития силы.

Подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди.

Отжимания, в упоре на брусьях.

Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».

Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».

Лежа на животе удержание тела, прогнувшись руки вверх «самолет».

«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх.

«Качалка» лежа на правом, левом боку.

На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.

Сидя на скамейке, ноги закреплены - разгибание, сгибание туловища.

Лежа на скамейке на бедрах, лицом вниз - поднимание туловища до горизонтального положения.

Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.

Лазание по канату с ногами.

Лазание по канату без ног.

Передвижение в упоре на параллельных брусьях.

Переворот силой в упор на перекладине или на нижней жерди.

Приседание на правой, левой ноге у опоры.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед ноги вместе; наклоны вперед ноги врозь вперед, к правой, левой ноге; мост; шпагат прямой, правый, левый.

Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад;

Выкруты и вкручивания в плечевых суставах.

Упражнения для развития прыгучести. С места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.

Прыжки с двух ног через препятствие высотой 20-30 см. - вперед, назад, боком; прыжки с двух ног с продвижением вперед, назад, правым, левым боком; с разбега в длину, соскоком на площадку 50+50 см;

с разбега в длину, соскоком на горку матов высотой 20-30 см.

Упражнения для развития быстроты. Пробегание на скорость 15-20 метров; челночный бег 10-15 метров; смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленных сигналах.

Акробатика: кувырки, колесо на правую и левую ногу, стойки на руках (ходьба, повороты, соединение с другими элементами), стойка на голове, стойки на лопатках. Мост, равновесие-ласточка, сальто вперед с мостика на мягкий мат,

прыжки на батуте. Темповые перевороты (варианты), куберт, фляк (серия фляков), куберт – фляк.

5. Спортивное и специальное оборудование

Теория. Беседы - лекции об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта. Правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Практика. Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.

6. Техническая подготовка

Теория. Обучение технике элементов из различных групп, согласно действующей программе ФИЖ. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Тема	Задания стартового уровня	Задания базового уровня	Задания углублённого уровня
Опорные прыжки упражнения	Разбег, наскок на мостик и толчок ногами, полег после толчка руками, приземление.	Разбег, наскок на мостик и толчок ногами, полет после толчка руками, приземление.	Вскок в упор, стоя на коленях, и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев и соскок, прогнувшись. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (длину). Прыжок, согнув ноги, через козла в ширину (длину). Прыжок ноги врозь через коня в длину. То же толчком о ближнюю часть коня. Прыжок, согнув ноги, через козла и коня в длину толчком о дальнюю часть.
Упражнения на снарядах	Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах. Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах. Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты. Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры. Положения в равновесии: высокие упоры, стойки. Маховые упражнения. Брусья: с прыжка - вис углом и подъём разгибом, подъём махом назад стойка на руках. Конь-махи: на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк, проходка вперёд за любое количество кругов, круги с поворотом. Кольца: из размахивания выкрут вперёд прогнувшись, 2 выкрута вперёд прогнувшись, подъём махом назад прогнувшись, из вися	Упражнения на брусьях. Статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперёк с опорой ногами, завесом изнутри и снаружи жердей. Простые висы: вис, вис на согнутых руках, углом, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади. Упражнения на кольцах. Простые висы: вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, углом, сзади, горизонтальный вис спереди и сзади. Смешанные висы. Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест»). Конь махи. Круги на теле коня, круги на ручках, переход с ручек на тело коня, круги в ручках – соскок прогнувшись, круги с разведением ног в ручках, на

		согнувшись 2 выкрута назад, соскок сальто назад прогнувшись. Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	теле коня. Перекладина. Подъём разгибом, большие обороты назад и «Келлеровский» поворот, большие обороты вперед и поворот плечом вперед, соскок сальто назад прогнувшись с поворотом на 360*.
Вольные упражнения	Простые движения руками, ногами, головой и туловищем. Выпады, приседания.	Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стоек, перекаты, перемахи, повороты. Элементарные движения: сгибания, разгибания, взмахи, рывки, круговые движения руками и ногами, наклоны, повороты туловища, выпады, приседания. Упоры лежа, седы, простые движения руками, ногами, головой и туловищем. Танцевальные элементы: движения из народных, классических, современных танцев.	Танцевальные элементы: движения из народных, классических, современных танцев. Композиции вольных упражнений схемы: а) прыжок или акробатический элемент (соединение элементов), поворот, падение, перемах ногами, вставание, прыжок акробатический; б) падение перемах ногами, статическое положение, силовой элемент, прыжок; в) поворот, равновесие, элемент на гибкость, прыжок.

7. Итоговое занятие.

Теория. Беседа «Активное лето» (план упражнений для самостоятельной работы).

Практика. Промежуточная аттестация открытое занятие.

Содержание программы 6 - 8 года обучения (углублённый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».

Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль предварительный осмотр.

Практика. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

2. Теоретическая подготовка

Теория. Беседы: Понятие о гигиене и санитарии. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале. Основы профессионального самоопределения. Единая всероссийская спортивная классификация. Спортивные разряды (нормы, требования, условия). Основные требования к присвоению разрядов в спортивной гимнастике. Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Методические указания, примечания, терминология.

Практика. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево), с максимальным напряжением, из различных исходных положений (сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с

различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоём (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечание: Упражнения включаются в каждое тренировочное занятие.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоём, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнение на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 с. -15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 с.), пружинный бег (20-45 с.).

Приседания с отягощением, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствия (высоту препятствия постепенно увеличивать).

Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

Прыжки с предметами в руках из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения на развитие координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку) в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Текущий контроль - выполнение комплекса ОРУ

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Методические указания, замечания, корректирующие правильность выполнения построений, упражнений, поворотов.

Практика. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.

Параллельные брусья (стоялки) отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись; из угла сгибая руки силой выход в стойку на руках.

Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках.

В упоре на параллельных брусьях сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед, с выходом в стойку на махе назад.

Лазание по канату без помощи ног, также в висе углом.

Кольца размахивание в упоре.

Кольца из угла сгибая руки выход в стойку на руках.

Кольца из вися прогнувшись опустится в горизонтальный вис сзади - дожать, опустится в горизонтальный вис спереди – дожать.

Горизонтальный вис сзади – держать.

Подтягивание в висе на перекладине, верхней жерди, хватом сверху и снизу.

Варианты: с прямым телом быстро и медленно, широким хватом за голову: кольца из вися подъем силой в упор; упор руки в стороны опорой плечами, предплечьями на брусьях, кольцах.

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер.

Лежа лицом вверх на возвышении, ноги закреплены, руки за голову или вверх поднимание туловища вперед на 15-20 градусов выше горизонтали, с поворотами вправо- влево в горизонтальном положении, удержание горизонтального положения.

Лежа на возвышении лицом вверх, руки закреплены - поднимание ног на 15-20* выше горизонтали; удержание горизонтального положения;

Из вися или угла на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол до касания рейки за головой.

Высокий угол держать, на бревне, брусьях, ковре; на ковре, из положения, лежа на спине руки вверх, быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали, сгибание до полной складки; ноги и туловище приподняты на 15-20*перекаты боком вправо - влево; удержание положения.

На перекладине или нижней жерди, горизонтальный вис спереди ноги врозь, вместе, также на кольцах.

Из вися на кольцах махом-силой с прямым телом, вис прогнувшись.

В упоре на коне махи с ручками, прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер.

Лежа лицом вниз на возвышении с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за головой или вверх - поднимание туловища назад до горизонтали; с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении; удержание горизонтального положения.

Лежа лицом вниз на возвышении, руки закреплены - поднимание ног назад до горизонтального положения; удержание горизонтального положения.

На кольцах, нижней жерди - удержание горизонтального вися сзади ноги врозь, вместе.

Упор, лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх удержание горизонтального положения с круглой спиной.

Упражнения для тренировки общей прыгучести.

Подскоки вверх толчком двух.

Многоскоки на одной с продвижением вперед, со сменой ног, через препятствие.

Прыжки с места на возвышение с отскоком вверх, через препятствие вперед-назад.

Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед «пистолеты».

Быстрые прыжки из полу-приседа с продвижением вперед.

В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой, с партнером на плечах.

Прыжки со скакалкой.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений. **Инструктаж по Т.Б.**

Практика.

Упражнения для специальной прыгучести (на помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке).

Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, назад, руки вперед, вверх, спина прямая;

С двух - трех шагов разбега, толчком с двух ног прыжки на горку матов в положение лежа на животе, с поворотом кругом на спину (120-150 см.).

Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.

Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок.

Два прыжка с места, третьим сальто назад.

Сальто назад с места; на возвышение (20-30 см).

Два подскока на месте, третьим сальто вперед в группировке.

Два темповых сальто назад с места.

Серия из 3-5 переворотов назад.

Рондат, серия темповых сальто назад.

Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед.

Упражнения для улучшения техники разбега.

Бег с высокого старта с ускорением (25 м), с наскоком на мостик и отталкиванием;

Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута, с закрепленным сзади на веревке грузом;

Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате.

Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты.

Висы и размахивания в вися: вис, согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади. Размахивание, сгибая и разгибая

ноги, изгибами, разгибами, простое. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестообразными движениями по ходу маха.

Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперёд и назад; из упора опускание вперёд в вис, лёжа; из виса стоя, вис, согнувшись, сгибая ноги, из виса стоя сзади, вис согнувшись.

Размахивание, размахивание изгибами, подтягиванием, с прыжка, мах дугой.

Движения махом вперёд. Из виса стоя подъём переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперёд соскок, то же с поворотом. Махом вперёд соскок.

Движения махом назад. Из упора махом назад соскок, то же с поворотом.

Движения разгибом и дугой: подъём разгибом из размахивания, подъём одной (после спада и размахивания), из упора соскок дугой.

Обороты. Обороты вперёд и назад из упора. То же из упора ноги врозь правой и левой.

Подъёмы: махом одной и толчком другой, подъём правой (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой.

Различные сочетания упражнений.

Упражнения на кольцах.

Простые висы: вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, углом, сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Смешанные висы: вис, стоя, лёжа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лёжа боком (продольно и поперёк), стоя, согнувшись и прогнувшись, вис, лёжа сзади и лёжа ноги назад, вис на правой (левой) и на подколениках, вис на носках и завесом в кольца (то же в одно кольцо, отпуская одну руку).

Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест»). Упоры смешанные.

Размахивание в висте.

Подъёмы и опускания: махом вперёд и назад, силой, углом и разгибом. Соскоки: махом вперёд и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.

Акробатика: сальтовые элементы, серия фляков, рондат-фляк-бланш, рондат-фляк-сальто назад с поворотом на 360*, 540*, соединения элементов, батутная подготовка.

Промежуточная аттестация – контрольные упражнения.

5. Спортивное и специальное оборудование

Теория. Беседы - лекции об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта. Правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Практика. Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.

6. Техническая подготовка

Теория. Обучение технике элементов из различных групп, согласно действующей программе ФИЖ. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Тема	Задания базового уровня	Задания углублённого уровня
------	-------------------------	-----------------------------

<p>Опорные прыжки упражнения</p>	<p>Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полеты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в высоту, «глубину», «в окно», с различными положениями тела, поворотами и вращениями, спрыгивания с различной высоты.</p> <p>Прыжки с поворотами на различное число градусов, как во второй, так и в первой полетной фазе, а также прыжки типа сальто (назад и вперед).</p>	<p>Вскок в упор, стоя на коленях, и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев и соскок, прогнувшись. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (длину). Прыжок, согнув ноги, через козла в ширину (длину).</p> <p>Прыжок ноги врозь через коня в длину. То же толчком о ближнюю часть коня.</p> <p>Прыжок, согнув ноги, через козла и коня в длину толчком о дальнюю часть.</p> <p>Прыжок ноги врозь через коня в ширину.</p> <p>Прыжки переворотом вперед.</p> <p>Переворот (варианты с поворотами в первой и второй фазе).</p> <p>Переворот и полтора сальто вперед в группировке.</p> <p>«Цукара» в группировке (варианты).</p>
<p>Упражнения на снарядах</p>	<p>Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.</p> <p>Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.</p> <p>Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.</p> <p>Положения в равновесии: высокие упоры, стойки.</p> <p>Маховые упражнения.</p>	<p>Упражнения на брусьях. Статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперёк с опорой ногами, завесом изнутри и снаружи жердей. Простые висы: вис, вис на согнутых руках, углом, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.</p> <p>Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых руках, сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лёжа ноги врозь.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный. Горизонтальный упор на локте. Ходьба, повороты, прыжки на руках.</p> <p>Стойки на плечах, руках, с помощью, махом, силой, разновидности стоек.</p> <p>Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях.</p> <p>Соскоки махом вперед и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей. Из седа ноги врозь - кувырок вперед.</p> <p>Перемахи в сед ноги врозь и обратно, с поворотами. Подъёмы: махом вперед, назад, разгибом.</p> <p>Упражнения на кольцах.</p> <p>Простые висы: вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, углом, сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.</p> <p>Смешанные висы. Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест»).</p> <p>Упоры смешанные.</p> <p>Размахивание в висе.</p> <p>Подъёмы и опускания: махом вперед и назад, силой, углом и разгибом. Соскоки: махом вперед и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.</p> <p>Конь махи. Круги на теле коня, круги на ручках, переход с ручек на тело коня, круги в ручках – соскок прогнувшись, круги с разведением ног в ручках, на теле коня.</p> <p>Перекладина. Подъем разгибом, большие обороты назад и «Келлеровский» поворот, большие обороты вперед и поворот плечом</p>

		вперед, соскок сальто назад прогнувшись с поворотом на 360*.
Вольные упражнения	Танцевальные элементы: движения из народных, классических, современных танцев. Композиции вольных упражнений схемы: а) прыжок или акробатический элемент (соединение элементов), поворот, падение, перемах ногами, вставание, прыжок акробатический; б) падение перемах ногами, статическое положение, силовой элемент, прыжок; в) поворот, равновесие, элемент на гибкость, прыжок.	Танцевальные элементы: движения из народных, классических, современных танцев. Композиции вольных упражнений схемы: а) прыжок или акробатический элемент (соединение элементов), поворот, падение, перемах ногами, вставание, прыжок акробатический; б) падение перемах ногами, статическое положение, силовой элемент, прыжок; в) поворот, равновесие, элемент на гибкость, прыжок. Схема «А», соединение элементов. 1.Шагом левой и махом правой перекидной прыжок с последующим поворотом кругом. 2.Шагом левой и махом правой вперед поворот кругом и падение в упор лежа на согнутых руках, правая назад, выпрямляя руки, упор лежа. 3.Перемах правой с поворотом налево в стойку ноги врозь, руки в стороны. 4.Кувырок вперед в упор присев и встать. 5.Переворот вперед с разбега.

7. Судейская подготовка

Теория. Беседы, семинары.

Обязанности и права участников соревнований: общие обязанности судей, обязанности и права участников соревнований, обязанности главного судьи, секретаря и его заместителей, контролеров, оформление места соревнования, площадки. Система оценки: зачёт/не зачёт.

Практика. Практические занятия и самостоятельное обслуживание соревнований (ассистент судьи).

№ п/п	Тематические разделы	Углублённый уровень	
		6 год обучения	7-8 год обучения
1.	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий.	-	+
2.	Разработка положений соревнований	-	+
3.	Правила соревнований по спортивной гимнастике	+	+
4.	Судейство соревнований (ассистент судьи)	-	+

8. Итоговое занятие.

Теория. План упражнений для самостоятельной летней подготовки.

Практика. Промежуточная аттестация открытое занятие.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1-2 год обучения (стартовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теоретическая	Беседа,	Словесные,	Методическая

	подготовка	учебно-тренировочное занятие.	наглядные, практические.	литература, спортивный инвентарь.
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
5.	Техническая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
6.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3- 5 год обучения (базовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь
5.	Спортивное и специальное оборудование	Беседа – лекция, теоретические и практические занятия.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, специальные инструменты.
6.	Техническая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
7.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
6- 8 год обучения (углублённый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теоретическая	Беседа,	Словестные,	Методическая

	подготовка	учебно-тренировочное занятие.	наглядные, практические.	литература, спортивный инвентарь.
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
5.	Спортивное и специальное оборудование	Беседа – лекция, теоретические и практические занятия.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, специальные инструменты.
6.	Техническая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
7.	Судейская подготовка	Беседа – лекция, теоретические и практические занятия.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, зачётный тест, спортивный инвентарь.
8.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень	Прогнозируемый результат	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании.</p> <p>Понимать доступную спортивную терминологию.</p> <p>Знать правила подвижных и спортивных игр.</p> <p>Уметь: выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.;</p> <p>Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения в ходьбе и беге, упражнения в прыжках, упражнения в равновесии. Элементы базовой спортивной гимнастики, хореографии, акробатики. Изучить вспомогательные упражнения опорного прыжка и статических положений, положения на гибкость. Уметь выполнить нормативы, сдать тест и зачёт. Выполнять упражнения на снарядах.</p>	<p>- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты;</p> <p>- размещение на сайте сети Интернет.</p>
Базовый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании.</p> <p>Понимать доступную спортивную терминологию.</p> <p>Знать правила подвижных и спортивных игр, комплекс упражнений корректирующих осанку.</p> <p>Уметь: выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.;</p> <p>Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения в ходьбе и беге, упражнения в прыжках, упражнения в равновесии. Элементы базовой спортивной гимнастики, хореографии, акробатики. Изучить вспомогательные упражнения опорного прыжка, статические положения, силовые положения, положения на гибкость, маховые упражнения, вольные упражнения, композиции вольных упражнений. Уметь выполнить нормативы, сдать тест и зачёт. Выполнять упражнения на снарядах, вольные упражнения, опорные прыжки согласно действующей программе ФИЖ и возрастным рамкам.</p>	<p>- устная благодарность;</p> <p>- размещение на сайте сети Интернет,</p> <p>- объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.</p>

Углублённый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Знать историю развития спортивной гимнастики, нормы и требования необходимые для присвоения спортивных званий и разрядов по спортивной гимнастике, официальные правила соревнований по спортивной гимнастике, правила судейства. Знать устройство спортивного и специального оборудования по спортивной гимнастике.</p> <p>Уметь: уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки. Уметь использовать для достижения целей спортивное и специальное оборудование, содержать и ремонтировать оборудование. Освоить комплексы специальных физических упражнений, комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта. Выполнять упражнения на снарядах, вольные упражнения, опорные прыжки согласно действующей программе ФИЖ и возрастным рамкам.</p>	<p>- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.</p>
-------------	--	---

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

вводный контроль – предварительный осмотр на наличие физических данных учащихся проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня возможностей учащихся, поступивших на 1 год обучения, или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе. В последующих годах обучения предварительный осмотр проводится с помощью контрольных нормативов (приложение 3);

текущий контроль успеваемости – мониторинг, контрольные задания, упражнения, наблюдение, осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам разделам данной программы;

промежуточная аттестация – контрольные тесты, соревнования, зачёты, приём нормативов, открытые занятия проводится 2 раза в год (декабрь, май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Список литературы

для тренера - преподавателя

1. Антонов, А.А. Методика применения элементов подвижных игр для развития познавательной активности детей старшего дошкольного возраста / А.А. Антонов. - СПб.: АФК, 1997.
2. Бурцева, М.Е. Упражнения в равновесии / М.Е. Бурцева. - М.: Ф и С, 1985.

3. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя / Л.С. Выготский. – М.: 1991.
 4. Змановский, Ю.Ф. Шесть лет. Детский сад. Школа. / Ю.Ф. Змановский. - М.: Медицина, 1989.
 5. Козлов, И. М. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста / И.М. Козлов. - СПб.: 1993.
 6. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие /Т.М. Лебедихина.- Екатеринбург.: Уральский университет, 2017.
 7. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. - М.: ФиС,1989.
 8. Мухина, М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие / М.П.Мухина, А.И. Кравчук. – Омск: СибГУФК, 2006.
 9. Правдов, М.Л. Методика занятий физическими упражнениями с детьми 5-6 лет в детских садах / М.Л. Правдов. - СПб.: СПБАФК, 1992.
 - 10.Пенькова, И.В. Профилактика нарушения осанки детей младшего дошкольного возраста/ И.В. Пенькова. - Омск.: СибирГАФК, 1997.
 - 11.Ротенберг Роберт Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья / Роберт Ротенберг .- М.: Физкультура и спорт, 1993.
 - 12.Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2008.
 - 13.Щедрина, А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: НМИ, 1996.
- для учащихся**
- 14.Ротенберг Роберт Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья / Роберт Ротенберг .- М.: Физкультура и спорт, 1993.
 - 15.Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2008.

Электронные ресурсы

1. Глава XX общие основы техники гимнастических упражнений: сайт Файловый архив студентов 1211вуз, 3794 предмет. [Электронный ресурс]. 2016. <https://studfile.net/preview/5188758/page:57/> (дата обращения: 16.06.2022).
2. Каталог статей о спорте и здоровом образе жизни: Спорт в твоём дворе. [Электронный ресурс]. <http://www.dvorsportinfo.ru/> (дата обращения: 17.06.2022).

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивная гимнастика»
на 2022 - 2023 учебный год**

1. Начало учебного года: 01.09.2022

2. Окончание учебного года: 31.05.2023

3. Продолжительность учебных занятий: 2,3 раза в неделю по 1 - 2 занятия, продолжительностью 30 - 45 минут. Перерыв между занятиями 5 минут.

4. Продолжительность учебного года

	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
Цветков А.М.						
Группа № 1	4 год	10	6	108	126	234
Группа № 2	3 год	12	6	108	126	234
Группа № 3	2 год	12	6	106	128	234
Группа № 4	1 год	12	4	67	89	156
Васталь В.О.						
Группа №1	3 год	12	6	102	132	234
Группа № 2	3 год	12	6	102	132	234
Группа № 3	2 год	12	6	102	132	234

5. Режим работы:

Цветков А.М.	
Группа № 1	Четверг, пятница 17.30 – 19.40
Группа № 2	Четверг, пятница 15.00 – 17.25
Группа № 3	Понедельник, вторник, среда 18.10 – 18.55 Четверг, пятница 19.45 – 20.30 Суббота 12.20 -13.05
Группа № 4	Понедельник, вторник 19.00 – 19.45 Среда 19.00 - 20.35
Васталь В.О.	
Группа № 1	Понедельник, среда, четверг: 15.00- 16.35
Группа № 2	Понедельник, среда, пятница: 17.30 – 19.05
Группа № 3	Вторник, четверг, пятница: 17.30 – 19.05

6. Проведение вводного и текущего контроля, промежуточной аттестации

Вводный контроль – сентябрь 2022

Промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь 2022

Промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2023

7. Каникулы

Зимние: 01.01.2022 - 08.01.2023

8. Праздничные дни в 2022 – 2023 учебном году:

4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

9. Место проведения занятий: МБУДО «Детская (юношеская) спортивная школа» г. Волхов.

Цветков А.М. группа № 1, группа № 2 (базовый уровень 3,4 год обучения) «Спортивная гимнастика»				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1	01.09.2022		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос , предварительный осмотр. Общеукрепляющие упражнения.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				33
2	02.09.2022		Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	3
3	08.09.2022		Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ	3
4	09.09.2022		Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	3
5	15.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
6	16.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
7	22.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
8	23.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	3
9	29.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	3
10	30.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	3
11	06.10.2022		Упражнения для ног.	3
12	07.10.2022		Упражнения для ног.	3
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				48
13	13.10.2022		Строевые упражнения.	3
14	14.10.2022		Строевые упражнения.	3
15	20.10.2022		Строевые упражнения.	3
16	21.10.2022		Основные виды движений.	3
17	27.10.2022		Основные виды движений.	3
18	28.10.2022		Основные виды движений.	3
19	03.11.2022		Основные виды движений.	3
20	04.11.2022		Основные виды движений.	3
21	10.11.2022		Основные виды движений.	3
22	11.11.2022		Основные виды движений.	3
23	17.11.2022		Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	3
24	18.11.2022		Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	3
25	24.11.2022		Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	3
26	25.11.2022		Упражнения в прыжках.	3
27	01.12.2022		Упражнения в прыжках.	3
28	02.12.2022		Упражнения в прыжках.	3
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				66
29	08.12.2022		Упражнения для развития силы.	3
30	09.12.2022		Упражнения для развития силы.	3
31	15.12.2022		Упражнения для развития силы.	3

32	16.12.2022		Упражнения для развития силы.	3
33	22.12.2022		Упражнения для развития силы.	3
34	23.12.2022		Упражнения для развития силы. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	3
35	29.12.2022		Упражнения для развития силы.	3
36	30.12.2022		Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по Т. Б.	3
Итого за 1 полугодие:				108
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
37	05.01.2023		Упражнения для развития гибкости.	3
38	06.01.2023		Упражнения для развития гибкости.	3
39	12.01.2023		Упражнения для развития гибкости.	3
40	13.01.2023		Упражнения для развития гибкости.	3
41	19.01.2023		Упражнения для развития прыгучести.	3
42	20.01.2023		Упражнения для развития прыгучести.	3
43	26.01.2023		Упражнения для развития прыгучести.	3
44	27.01.2023		Упражнения для развития прыгучести.	3
45	02.02.2023		Упражнения для развития быстроты.	3
46	03.02.2023		Упражнения для развития быстроты.	3
47	09.02.2023		Упражнения для развития быстроты.	3
48	10.02.2023		Упражнения для развития быстроты.	3
49	16.02.2023		Акробатика. Текущий контроль – круговая тренировка.	3
50	17.02.2023		Акробатика.	3
5. Тема: Спортивное и специальное оборудование.				15
51	23.02.2023		Беседы - лекции об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.	3
52	24.02.2023		Правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	3
53	02.03.2023		Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
54	03.03.2023		Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
55	09.03.2023		Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
6. Тема: Техническая подготовка				66
56	10.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	3
57	16.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	3
58	17.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	3
59	23.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	3
60	24.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	3
61	30.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	3
62	31.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	3
63	06.04.2023		Упражнения на снарядах.	3
64	07.04.2023		Упражнения на снарядах.	3
65	13.04.2023		Упражнения на снарядах.	3
66	14.04.2023		Упражнения на снарядах.	3
67	20.04.2023		Упражнения на снарядах.	3
68	21.04.2023		Упражнения на снарядах.	3
69	27.04.2023		Упражнения на снарядах.	3
70	28.04.2023		Упражнения на снарядах.	3
71	04.05.2023		Вольные упражнения.	3
72	05.05.2023		Вольные упражнения.	3
73	11.05.2023		Вольные упражнения.	3
74	12.05.2023		Вольные упражнения.	3
75	18.05.2023		Вольные упражнения.	3
76	19.05.2023		Вольные упражнения.	3
77	25.05.2023		Вольные упражнения.	3

7. Тема: Итоговое занятие			3
78	26.05.2023		Промежуточная аттестация открытое занятие.
			Итого за 2 полугодие: 126
			Всего: 234

Цветков А.М. группа № 3 (стартовый уровень 2 год обучения) «Спортивная гимнастика»				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1	01.09.2022		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос , предварительный осмотр. Общеукрепляющие упражнения.	1
2. Тема: Теоретическая подготовка				34
2	02.09.2022		Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	1
3	03.09.2022		Беседа «Спортивная гимнастика - вид спорта», ОРУ.	1
4	05.09.2022		Беседа «Оздоровительная и спортивная гимнастика, их различия», ОРУ.	1
5	06.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
6	07.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
7	08.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
8	09.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
9	10.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
10	12.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
11	13.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	1
12	14.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	1
13	15.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	1
14	16.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	1
15	17.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	1
16	19.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	1
17	20.09.2022		Упражнения для ног.	1
18	21.09.2022		Упражнения для ног.	1
19	22.09.2022		Упражнения для ног.	1
20	23.09.2022		Упражнения для ног.	1
21	24.09.2022		Упражнения для ног.	1
22	26.09.2022		Упражнения для ног.	1
23	27.09.2022		Упражнения для ног.	1
24	28.09.2022		Комплексы упражнений.	1
25	29.09.2022		Комплексы упражнений.	1
26	30.09.2022		Комплексы упражнений.	1
27	01.10.2022		Комплексы упражнений.	1
28	03.10.2022		Комплексы упражнений.	1
29	04.10.2022		Комплексы упражнений.	1
30	05.10.2022		Комплексы упражнений.	1
31	06.10.2022		Комплексы упражнений.	1
32	07.10.2022		Комплексы упражнений.	1
33	08.10.2022		Комплексы упражнений.	1
34	10.10.2022		Комплексы упражнений.	1
35	11.10.2022		Комплексы упражнений.	1
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				50
36	11.10.2022		Строевые упражнения.	1
37	12.10.2022		Строевые упражнения.	1
38	13.10.2022		Строевые упражнения.	1
39	14.10.2022		Строевые упражнения.	1
40	15.10.2022		Строевые упражнения.	1

41	17.10.2022		Строевые упражнения.	1
42	18.10.2022		Упражнения в ходьбе.	1
43	19.10.2022		Упражнения в ходьбе.	1
44	20.10.2022		Упражнения в ходьбе.	1
45	21.10.2022		Упражнения в ходьбе.	1
46	22.10.2022		Игры с ходьбой «Найди, где спрятано?», «Светофор»	1
47	24.10.2022		Игры с ходьбой «Найди, где спрятано?», «Светофор»	1
48	25.10.2022		Бег, разновидности бега.	1
49	26.10.2022		Бег, разновидности бега.	1
50	27.10.2022		Бег, разновидности бега.	1
51	28.10.2022		Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	1
52	29.10.2022		Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	1
53	31.10.2022		Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	1
54	01.11.2022		Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	1
55	02.11.2022		Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	1
56	03.11.2022		Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	1
57	04.11.2022		Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	1
58	05.11.2022		Упражнения в прыжках.	1
59	07.11.2022		Упражнения в прыжках.	1
60	08.11.2022		Упражнения в прыжках.	1
61	09.11.2022		Упражнения в прыжках.	1
62	10.11.2022		Упражнения в прыжках.	1
63	11.11.2022		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	1
64	12.11.2022		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	1
65	14.11.2022		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	1
66	15.11.2022		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	1
67	16.11.2022		Прыжки через скакалку.	1
68	17.11.2022		Прыжки через скакалку.	1
69	18.11.2022		Прыжки через скакалку.	1
70	19.11.2022		Прыжки через скакалку.	1
71	21.11.2022		Упражнения в равновесии.	1
72	22.11.2022		Упражнения в равновесии.	1
73	23.11.2022		Упражнения в равновесии.	1
74	24.11.2022		Упражнения в равновесии.	1
75	25.11.2022		Упражнения в равновесии.	1
76	26.11.2022		Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	1
77	28.11.2022		Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	1
78	29.11.2022		Комплексы упражнений на ОВД.	1
79	30.11.2022		Комплексы упражнений на ОВД.	1
80	01.12.2022		Комплексы упражнений на ОВД.	1
81	02.12.2022		Комплексы упражнений на ОВД.	1
82	03.12.2022		Комплексы упражнений на ОВД.	1
83	05.12.2022		Комплексы упражнений на ОВД.	1
84	06.12.2022		Комплексы упражнений на ОВД.	1
85	07.12.2022		Комплексы упражнений на ОВД.	1
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				78
86	08.12.2022		Упражнения на снарядах.	1
87	09.12.2022		Упражнения на снарядах.	1
88	10.12.2022		Упражнения на снарядах.	1
89	12.12.2022		Упражнения на снарядах.	1
90	13.12.2022		Упражнения на снарядах.	1

91	14.12.2022		Упражнения на снарядах.	1
92	15.12.2022		Висы. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	1
93	16.12.2022		Висы.	1
94	17.12.2022		Висы.	1
95	19.12.2022		Висы.	1
96	20.12.2022		Висы.	1
97	21.12.2022		Висы.	1
98	22.12.2022		Упоры.	1
99	23.12.2022		Упоры.	1
100	24.12.2022		Упоры.	1
101	26.12.2022		Упоры.	1
102	27.12.2022		Упоры.	1
103	28.12.2022		Упоры.	1
104	29.12.2022		Упоры. Инструктаж по Т.Б.	1
105	30.12.2022		Упоры.	1
106	31.12.2022		Упоры.	1
Итого за 1 полугодие:				106
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
107	02.01.2023		Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
108	03.01.2023		Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
109	04.01.2023		Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
110	05.01.2023		Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
111	06.01.2023		Упражнения на снарядах.	1
112	07.01.2023		Упражнения на снарядах.	1
113	09.01.2023		Упражнения на снарядах.	1
114	10.01.2023		Упражнения на снарядах.	1
115	11.01.2023		Упражнения на снарядах.	1
116	12.01.2023		Упражнения на снарядах.	1
117	13.01.2023		Шпагат.	1
118	14.01.2023		Шпагат.	1
119	16.01.2023		Шпагат.	1
120	17.01.2023		Шпагат.	1
121	18.01.2023		Шпагат.	1
122	19.01.2023		Шпагат.	1
123	20.01.2023		Шпагат.	1
124	21.01.2023		Шпагат.	1
125	23.01.2023		Спичаг.	1
126	24.01.2023		Спичаг.	1
127	25.01.2023		Спичаг.	1
128	26.01.2023		Спичаг.	1
129	27.01.2023		Спичаг.	1
130	28.01.2023		Спичаг.	1
131	30.01.2023		Спичаг.	1
132	31.01.2023		Спичаг.	1
133	01.02.2023		Позиции ног, положения рук.	1
134	02.02.2023		Позиции ног, положения рук.	1
135	03.02.2023		Позиции ног, положения рук.	1
136	04.02.2023		Позиции ног, положения рук.	1
137	06.02.2023		Позиции ног, положения рук.	1
138	07.02.2023		Позиции ног, положения рук.	1
139	08.02.2023		Позиции ног, положения рук.	1
140	09.02.2023		Позиции ног, положения рук.	1
141	10.02.2023		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
142	11.02.2023		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
143	13.02.2023		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
144	14.02.2023		Упражнения для развития гибкости, наклоны,	1

			повороты.	
145	15.02.2023		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
146	16.02.2023		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
147	17.02.2023		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
148	18.02.2023		Прыжки на месте и с продвижением.	1
149	20.02.2023		Прыжки на месте и с продвижением.	1
150	21.02.2023		Прыжки на месте и с продвижением.	1
151	22.02.2023		Прыжки на месте и с продвижением.	1
152	23.02.2023		Кувырки.	1
153	24.02.2023		Кувырки.	1
154	25.02.2023		Кувырки.	1
155	27.02.2023		Кувырки.	1
156	28.02.2023		Кувырки.	1
157	01.03.2023		Кувырки.	1
158	02.03.2023		Колесо на обе руки.	1
159	03.03.2023		Колесо на обе руки.	1
160	04.03.2023		Колесо на обе руки.	1
161	06.03.2023		Колесо на обе руки.	1
162	07.03.2023		Стойки на лопатках. Текущий контроль – круговая тренировка.	1
163	08.03.2023		Стойки на лопатках.	1
5. Тема: Техническая подготовка				70
164	09.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
165	10.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
166	11.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
167	13.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
168	14.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
169	15.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
170	16.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
171	17.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
172	18.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
173	20.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
174	21.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
175	22.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
176	23.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
177	24.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
178	25.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
179	27.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
180	28.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
181	29.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
182	30.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
183	31.03.2023		Упражнения на снарядах.	1
184	01.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
185	03.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
186	04.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
187	05.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
188	06.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
189	07.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
190	08.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
191	10.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
192	11.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
193	12.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
194	13.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
195	14.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
196	15.-4.2023		Упражнения на снарядах.	1
197	17.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
198	18.04.2023		Упражнения на снарядах.	1

199	19.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
200	20.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
201	21.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
202	22.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
203	24.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
204	25.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
205	26.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
206	27.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
207	28.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
208	29.04.2023		Упражнения на снарядах.	1
209	01.05.2023		Упражнения на снарядах.	1
210	02.05.2023		Вольные упражнения.	1
211	03.05.2023		Вольные упражнения.	1
212	04.05.2023		Вольные упражнения.	1
213	05.05.2023		Вольные упражнения.	1
214	06.05.2023		Вольные упражнения.	1
215	07.05.2023		Вольные упражнения.	1
216	09.05.2023		Вольные упражнения.	1
217	10.05.2023		Вольные упражнения.	1
218	11.05.2023		Вольные упражнения.	1
219	12.05.2023		Вольные упражнения.	1
220	13.05.2023		Вольные упражнения.	1
221	15.05.2023		Вольные упражнения.	1
222	16.05.2023		Вольные упражнения.	1
223	17.05.2023		Вольные упражнения.	1
224	18.05.2023		Вольные упражнения.	1
225	19.05.2023		Вольные упражнения.	1
226	20.05.2023		Вольные упражнения.	1
227	22.05.2023		Вольные упражнения.	1
228	23.05.2023		Вольные упражнения.	1
229	24.05.2023		Вольные упражнения.	1
230	25.05.2023		Вольные упражнения.	1
231	26.05.2023		Вольные упражнения.	1
232	29.05.2023		Вольные упражнения.	1
233	30.05.2023		Вольные упражнения.	1
5. Тема: Итоговое занятие				
234	31.05.2023		Промежуточная аттестация открытое занятие.	1
Итого за 2 полугодие:				128
Всего:				234

Цветков А. М. группа № 4 (стартовый уровень 1 год обучения) «Спортивная гимнастика»				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1	05.09.2022		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос , предварительный осмотр. Общеукрепляющие упражнения.	1
2.Тема: Теоретическая подготовка				22
2	06.09.2022		Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	1
3	07.09.2022		Беседа «Спортивная гимнастика - вид спорта», ОРУ	2
4	12.09.2022		Беседа «Оздоровительная и спортивная гимнастика, их различия», ОРУ.	1
5	13.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
6	14.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
7	19.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	1
8	20.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	1

9	21.09.2022		Упражнения для ног.	2
10	26.09.2022		Упражнения для ног.	1
11	27.09.2022		Комплексы упражнений.	1
12	28.09.2022		Комплексы упражнений.	2
13	03.10.2022		Комплексы упражнений.	1
14	04.10.2022		Комплексы упражнений.	1
15	05.10.2022		Комплексы упражнений.	2
16	10.10.2022		Комплексы упражнений.	1
17	11.10.2022		Комплексы упражнений.	1
18	12.10.2022		Комплексы упражнений.	1
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				38
19	17.10.2022		Строевые упражнения.	1
20	18.10.2022		Строевые упражнения.	1
21	19.10.2022		Строевые упражнения.	2
22	24.10.2022		Упражнения в ходьбе.	1
23	25.10.2022		Игры с ходьбой «Найди, где спрятано?», «Светофор»	1
24	26.10.2022		Бег, разновидности бега.	2
25	31.10.2022		Строевые упражнения.	1
26	01.11.2022		Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка - сова».	1
27	02.11.2022		Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка - сова».	2
28	07.11.2022		Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	1
29	08.11.2022		Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	1
30	09.11.2022		Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	2
31	14.11.2022		Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	1
32	15.11.2022		Упражнения в прыжках.	1
33	16.11.2022		Упражнения в прыжках.	2
34	21.11.2022		Упражнения в прыжках.	1
35	22.11.2022		Упражнения в прыжках.	1
36	23.11.2022		Упражнения в прыжках.	2
37	28.11.2022		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	1
38	29.11.2022		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	1
39	30.11.2022		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	2
40	05.12.2022		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	1
41	06.12.2022		Прыжки через скакалку.	1
42	07.12.2022		Прыжки через скакалку.	2
43	12.12.2022		Упражнения в равновесии.	1
44	13.12.2022		Упражнения в равновесии.	1
45	14.12.2022		Упражнения в равновесии.	2
46	19.12.2022		Подвижные игры на равновесии: «Выше земли».	1
47	20.12.2022		Подвижные игры на равновесии: «Выше земли».	1
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				51
48	21.12.2022		Висы.	2
49	26.12.2022		Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	1
50	27.12.2022		Висы.	1
51	28.12.2022		Висы. Инструктаж по Т.Б.	2
Итого за 1 полугодие:				67
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
52	02.01.2023		Упоры.	1
53	03.01.2023		Упоры.	1
54	04.01.2023		Упоры.	2
55	09.01.2023		Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
56	10.01.2023		Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
57	11.01.2023		Размахивания на кольцах, на перекладине.	2

58	16.01.2023		Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
59	17.01.2023		Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
60	18.01.2023		Размахивания на кольцах, на перекладине.	2
61	23.01.2023		Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
62	24.01.2023		Шпагат.	1
63	25.01.2023		Шпагат.	2
64	30.01.2023		Шпагат.	1
65	31.01.2023		Шпагат.	1
66	01.02.2023		Спичаг.	2
67	06.02.2023		Спичаг.	1
68	07.02.2023		Спичаг.	1
69	08.02.2023		Спичаг.	2
70	13.02.2023		Позиции ног, положения рук.	1
71	14.02.2023		Позиции ног, положения рук.	1
72	15.02.2023		Позиции ног, положения рук.	2
73	20.02.2023		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
74	21.02.2023		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
75	22.02.2023		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	2
76	27.02.2023		Прыжки на месте и с продвижением.	1
77	28.02.2023		Прыжки на месте и с продвижением.	2
78	01.03.2023		Прыжки на месте и с продвижением.	2
79	06.03.2023		Кувырки.	1
80	07.03.2023		Кувырки.	1
81	08.03.2023		Кувырки.	2
82	13.03.2023		Колесо на обе руки.	1
83	14.03.2023		Колесо на обе руки.	1
84	15.03.2023		Стойки на лопатках. Текущий контроль круговая тренировка.	2
5. Тема: Техническая подготовка				42
85	20.03.2023		Опорные прыжки упражнения	1
86	21.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
87	22.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
88	27.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
89	28.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
90	29.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
91	03.04.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
92	04.04.2023		Опорные прыжки упражнения.	1
93	05.04.2023		Статические положения.	2
94	10.04.2023		Статические положения.	1
95	11.04.2023		Статические положения.	1
96	12.04.2023		Статические положения.	2
97	17.04.2023		Статические положения.	1
98	18.04.2023		Статические положения.	1
99	19.04.2023		Статические положения.	2
100	24.04.2023		Статические положения.	1
101	25.04.2023		Положения на гибкость.	1
102	26.04.2023		Положения на гибкость.	2
103	01.05.2023		Положения на гибкость.	1
104	02.05.2023		Положения на гибкость.	1
105	03.05.2023		Положения на гибкость.	2
106	08.05.2023		Положения на гибкость.	1
107	09.05.2023		Положения на гибкость.	1
108	10.05.2023		Положения на гибкость.	2
109	15.05.2023		Вольные упражнения.	1
110	16.05.2023		Вольные упражнения.	1
111	17.05.2023		Вольные упражнения.	2
112	22.05.2023		Вольные упражнения.	1

113	23.05.2023		Вольные упражнения.	1
114	24.05.2023		Вольные упражнения.	2
115	29.05.2023		Вольные упражнения.	1
116	30.05.2023		Вольные упражнения.	1
5. Тема: Итоговое занятие				
117	31.05.2023		Промежуточная аттестация открытое занятие.	2
Итого за 2 полугодие:				89
Всего:				156

Васталь В.О. группа № 1 (базовый уровень 3 год обучения) «Спортивная гимнастика»				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1	01.09.2022		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос , предварительный осмотр. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				34
2	05.09.2022		Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	2
3	07.09.2022		Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ	2
4	08.09.2022		Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	2
5	12.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
6	14.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
7	15.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
8	19.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	2
9	21.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	2
10	22.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	2
11	26.09.2022		Упражнения для ног.	2
12	28.09.2022		Упражнения для ног.	2
13	29.09.2022		Упражнения для ног.	2
14	03.10.2022		Комплекс упражнений.	2
15	05.10.2022		Комплекс упражнений.	2
16	06.10.2022		Комплекс упражнений.	2
17	10.10.2022		Комплекс упражнений.	2
18	12.10.2022		Комплекс упражнений.	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				50
19	13.10.2022		Строевые упражнения.	2
20	17.10.2022		Строевые упражнения.	2
21	19.10.2022		Строевые упражнения.	2
22	20.10.2022		Основные виды движений.	2
23	24.10.2022		Основные виды движений.	2
24	26.10.2022		Основные виды движений.	2
25	27.10.2022		Основные виды движений.	2
26	31.10.2022		Основные виды движений.	2
27	02.11.2022		Основные виды движений.	2
28	03.11.2022		Основные виды движений.	2
29	07.11.2022		Основные виды движений.	2
30	09.11.2022		Основные виды движений.	2
31	10.11.2022		Основные виды движений.	2
32	14.11.2022		Упражнения в прыжках.	2
33	16.11.2022		Упражнения в прыжках.	2
34	17.11.2022		Упражнения в прыжках.	2

35	21.11.2022		Прыжки.	2
36	23.11.2022		Прыжки.	2
37	24.11.2022		Прыжки.	2
38	28.11.2022		Прыжки.	2
39	30.11.2022		Прыжки.	2
40	01.12.2022		Прыжки.	2
41	05.12.2022		Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
42	07.12.2022		Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
43	08.12.2022		Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
4.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				64
44	12.12.2022		Упражнения для развития силы.	2
45	14.12.2022		Упражнения для развития силы.	2
46	15.12.2022		Упражнения для развития силы.	2
47	19.12.2022		Упражнения для развития силы.	2
48	21.12.2022		Упражнения для развития силы.	2
49	22.12.2022		Упражнения для развития силы. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
50	26.12.2022		Упражнения для развития силы.	2
51	28.12.2022		Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по Т. Б.	2
52	29.12.2022		Упражнения для развития гибкости.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
53	02.01.2023		Упражнения для развития гибкости.	2
54	04.01.2023		Упражнения для развития гибкости.	2
55	05.01.2023		Упражнения для развития гибкости.	2
56	09.01.2023		Упражнения для развития прыгучести.	2
57	11.01.2023		Упражнения для развития прыгучести.	2
58	12.01.2023		Упражнения для развития прыгучести.	2
59	16.01.2023		Упражнения для развития прыгучести.	2
60	18.01.2023		Упражнения для развития быстроты.	2
61	19.01.2023		Упражнения для развития быстроты.	2
62	23.01.2023		Упражнения для развития быстроты.	2
63	25.01.2023		Упражнения для развития быстроты.	2
64	26.01.2023		Упражнения для развития быстроты.	2
65	30.01.2023		Акробатика.	2
66	01.02.2023		Акробатика.	2
67	02.02.2023		Акробатика.	2
68	06.02.2023		Акробатика.	2
69	08.02.2023		Акробатика.	2
70	09.02.2023		Акробатика.	2
71	13.02.2023		Акробатика.	2
72	15.02.2023		Акробатика.	2
73	16.02.2023		Акробатика.	2
74	20.02.2023		Акробатика.	2
75	22.02.2023		Акробатика. Текущий контроль – круговая тренировка.	2
5. Тема: Спортивное и специальное оборудование.				14
76	23.02.2023		Беседы - лекции об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.	2
77	27.02.2023		Правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	2
78	01.03.2023		Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
79	02.03.2023		Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
80	06.03.2023		Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
81	08.03.2023		Практические задания по техническому обслуживанию	2

			оборудования.	
82	09.03.2023		Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
6. Тема: Техническая подготовка				68
83	13.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
84	15.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
85	16.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
86	20.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
87	22.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
88	23.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
89	27.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
90	29.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
91	30.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
92	03.04.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
93	05.04.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
94	06.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
95	10.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
96	12.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
97	13.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
98	17.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
99	19.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
100	20.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
101	24.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
102	26.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
103	27.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
104	01.05.2023		Упражнения на снарядах.	2
105	03.05.2023		Упражнения на снарядах.	2
106	04.05.2023		Упражнения на снарядах.	2
107	08.05.2023		Упражнения на снарядах.	2
108	10.05.2023		Упражнения на снарядах.	2
109	11.05.2023		Вольные упражнения.	2
110	15.05.2023		Вольные упражнения.	2
111	17.05.2023		Вольные упражнения.	2
112	18.05.2023		Вольные упражнения.	2
113	22.05.2023		Вольные упражнения.	2
114	24.05.2023		Вольные упражнения.	2
115	25.05.2023		Вольные упражнения.	2
116	29.05.2023		Вольные упражнения.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117	31.05.2023		Промежуточная аттестация открытое занятие.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Васталь В.О. группа № 2 (базовый уровень 3 год обучения) «Спортивная гимнастика»				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1	02.09.2022		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос , предварительный осмотр. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Теоретическая подготовка				34
2	05.09.2022		Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	2
3	07.09.2022		Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ	2

4	09.09.2022		Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	2
5	12.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
6	14.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
7	16.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
8	19.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	2
9	21.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	2
10	23.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	2
11	26.09.2022		Упражнения для ног.	2
12	28.09.2022		Упражнения для ног.	2
13	30.09.2022		Упражнения для ног.	2
14	03.10.2022		Комплекс упражнений.	2
15	05.10.2022		Комплекс упражнений.	2
16	07.10.2022		Комплекс упражнений.	2
17	10.10.2022		Комплекс упражнений.	2
18	12.10.2022		Комплекс упражнений.	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				50
19	14.10.2022		Строевые упражнения.	2
20	17.10.2022		Строевые упражнения.	2
21	19.10.2022		Строевые упражнения.	2
22	21.10.2022		Основные виды движений.	2
23	24.10.2022		Основные виды движений.	2
24	26.10.2022		Основные виды движений.	2
25	28.10.2022		Основные виды движений.	2
26	31.10.2022		Основные виды движений.	2
27	02.11.2022		Основные виды движений.	2
28	04.11.2022		Основные виды движений.	2
29	07.11.2022		Основные виды движений.	2
30	09.11.2022		Основные виды движений.	2
31	11.11.2022		Основные виды движений.	2
32	14.11.2022		Упражнения в прыжках.	2
33	16.11.2022		Упражнения в прыжках.	2
34	18.11.2022		Упражнения в прыжках.	2
35	21.11.2022		Прыжки.	2
36	23.11.2022		Прыжки.	2
37	25.11.2022		Прыжки.	2
38	28.11.2022		Прыжки.	2
39	30.11.2022		Прыжки.	2
40	02.12.2022		Прыжки.	2
41	05.12.2022		Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
42	07.12.2022		Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
43	09.12.2022		Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				64
44	12.12.2022		Упражнения для развития силы.	2
45	14.12.2022		Упражнения для развития силы.	2
46	16.12.2022		Упражнения для развития силы.	2
47	19.12.2022		Упражнения для развития силы.	2
48	21.12.2022		Упражнения для развития силы.	2
49	23.12.2022		Упражнения для развития силы. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
50	26.12.2022		Упражнения для развития силы.	2
51	28.12.2022		Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по Т. Б.	2
52	30.12.2022		Упражнения для развития гибкости.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
53	02.01.2023		Упражнения для развития гибкости.	2
54	04.01.2023		Упражнения для развития гибкости.	2
55	06.01.2023		Упражнения для развития гибкости.	2
56	09.01.2023		Упражнения для развития прыгучести.	2

57	11.01.2023		Упражнения для развития прыгучести.	2
58	13.01.2023		Упражнения для развития прыгучести.	2
59	16.01.2023		Упражнения для развития прыгучести.	2
60	18.01.2023		Упражнения для развития быстроты.	2
61	20.01.2023		Упражнения для развития быстроты.	2
62	23.01.2023		Упражнения для развития быстроты.	2
63	25.01.2023		Упражнения для развития быстроты.	2
64	27.01.2023		Упражнения для развития быстроты.	2
65	30.01.2023		Акробатика.	2
66	01.02.2023		Акробатика.	2
67	03.02.2023		Акробатика.	2
68	06.02.2023		Акробатика.	2
69	08.02.2023		Акробатика.	2
70	10.02.2023		Акробатика.	2
71	13.02.2023		Акробатика.	2
72	15.02.2023		Акробатика.	2
73	17.02.2023		Акробатика.	2
74	20.02.2023		Акробатика.	2
75	22.02.2023		Акробатика. Текущий контроль – круговая тренировка.	2
5. Тема: Спортивное и специальное оборудование.				14
76	24.02.2023		Беседы - лекции об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.	2
77	27.02.2023		Правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	2
78	01.03.2023		Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
79	03.03.2023		Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
80	06.03.2023		Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
81	08.03.2023		Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
82	10.03.2023		Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
6. Тема: Техническая подготовка				68
83	13.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
84	15.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
85	17.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
86	20.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
87	22.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
88	24.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
89	27.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
90	29.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
91	31.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
92	03.04.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
93	05.04.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
94	07.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
95	10.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
96	12.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
97	14.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
98	17.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
99	19.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
100	21.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
101	24.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
102	26.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
103	28.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
104	01.05.2023		Упражнения на снарядах.	2
105	03.05.2023		Упражнения на снарядах.	2

106	05.05.2023		Упражнения на снарядах.	2
107	08.05.2023		Упражнения на снарядах.	2
108	10.05.2023		Упражнения на снарядах.	2
109	12.05.2023		Вольные упражнения.	2
110	15.05.2023		Вольные упражнения.	2
111	17.05.2023		Вольные упражнения.	2
112	19.05.2023		Вольные упражнения.	2
113	22.05.2023		Вольные упражнения.	2
114	24.05.2023		Вольные упражнения.	2
115	26.05.2023		Вольные упражнения.	2
116	29.05.2023		Вольные упражнения.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117	31.05.2023		Промежуточная аттестация открытое занятие.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Васталь В.О. группа № 3 (стартовый уровень 2 год обучения) «Спортивная гимнастика»				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1	01.09.2022		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос , предварительный осмотр. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				34
2	02.09.2022		Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	2
3	06.09.2022		Беседа «Спортивная гимнастика - вид спорта», ОРУ	2
4	08.09.2022		Беседа «Оздоровительная и спортивная гимнастика, их различия», ОРУ.	2
5	09.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
6	13.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
7	15.09.2022		Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
8	16.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	2
9	20.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	2
10	22.09.2022		Упражнения для шеи и туловища.	2
11	23.09.2022		Упражнения для ног.	2
12	27.09.2022		Упражнения для ног.	2
13	29.09.2022		Упражнения для ног.	2
14	30.09.2022		Комплекс упражнений.	2
15	04.10.2022		Комплекс упражнений.	2
16	06.10.2022		Комплекс упражнений.	2
17	07.10.2022		Комплекс упражнений.	2
18	11.10.2022		Комплекс упражнений.	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				50
19	13.10.2022		Строевые упражнения.	2
20	14.10.2022		Строевые упражнения.	2
21	18.10.2022		Строевые упражнения.	2
22	20.10.2022		Строевые упражнения.	2
23	21.10.2022		Упражнения в ходьбе.	2
24	25.10.2022		Упражнения в ходьбе.	2
25	27.10.2022		Игры с ходьбой «Найди, где спрятано?», «Светофор»	2
26	28.10.2022		Бег, разновидности бега.	2
27	01.11.2022		Бег, разновидности бега.	2
28	03.11.2022		Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	2

29	04.11.2022		Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	2
30	08.11.2022		Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	2
31	10.11.2022		Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	2
32	11.11.2022		Упражнения в прыжках.	2
33	15.11.2022		Упражнения в прыжках.	2
34	17.11.2022		Упражнения в прыжках.	2
35	18.11.2022		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	2
36	22.11.2022		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	2
37	24.11.2022		Прыжки через скакалку.	2
38	25.11.2022		Прыжки через скакалку.	2
39	29.11.2022		Прыжки через скакалку.	2
40	01.12.2022		Упражнения в равновесии.	2
41	02.12.2022		Упражнения в равновесии.	2
42	06.12.2022		Упражнения в равновесии.	2
43	08.12.2022		Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	2
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				78
44	09.12.2022		Висы.	2
45	13.12.2022		Висы.	2
46	15.12.2022		Висы.	2
47	16.12.2022		Висы. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
48	20.12.2022		Упоры.	2
49	22.12.2022		Упоры.	2
50	23.12.2022		Упоры. Инструктаж по Т.Б.	2
51	27.12.2022		Упоры.	2
52	29.12.2022		Размахивания на кольцах, на перекладине.	2
53	30.12.2022		Размахивания на кольцах, на перекладине.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
54	03.01.2023		Размахивания на кольцах, на перекладине.	2
55	05.01.2023		Размахивания на кольцах, на перекладине.	2
56	06.01.2023		Шпагат.	2
57	10.01.2023		Шпагат.	2
58	12.01.2023		Шпагат.	2
59	13.01.2023		Шпагат.	2
60	17.01.2023		Спичаг.	2
61	19.01.2023		Спичаг.	2
62	20.01.2023		Спичаг.	2
63	24.01.2023		Спичаг.	2
64	26.01.2023		Позиции ног, положения рук.	2
65	27.01.2023		Позиции ног, положения рук.	2
66	31.01.2023		Позиции ног, положения рук.	2
67	02.02.2023		Позиции ног, положения рук.	2
68	03.02.2023		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	2
69	07.02.2023		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	2
70	09.02.2023		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	2
71	10.02.2023		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	2
72	14.02.2023		Прыжки на месте и с продвижением.	2
73	16.02.2023		Прыжки на месте и с продвижением.	2
74	17.02.2023		Кувырки.	2
75	21.02.2023		Кувырки.	2
76	23.02.2023		Кувырки.	2

77	24.02.2023		Колесо на обе руки.	2
78	28.02.2023		Колесо на обе руки.	2
79	02.03.2023		Колесо на обе руки.	2
80	03.03.2023		Колесо на обе руки.	2
81	07.03.2023		Стойки на лопатках. Текущий контроль – круговая тренировка.	2
82	09.03.2023		Стойки на лопатках.	2
5. Тема: Техническая подготовка				68
83	10.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
84	14.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
85	16.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
86	17.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
87	21.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
88	23.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
89	24.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
90	28.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
91	30.03.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
92	31.-3.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
93	04.04.2023		Опорные прыжки упражнения.	2
94	06.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
95	07.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
96	11.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
97	13.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
98	14.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
99	18.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
100	20.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
101	21.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
102	25.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
103	27.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
104	28.04.2023		Упражнения на снарядах.	2
105	02.05.2023		Упражнения на снарядах.	2
106	04.05.2023		Упражнения на снарядах.	2
107	05.05.2023		Упражнения на снарядах.	2
108	09.05.2023		Упражнения на снарядах.	2
109	11.05.2023		Вольные упражнения.	2
110	12.05.2023		Вольные упражнения.	2
111	16.05.2023		Вольные упражнения.	2
112	18.05.2023		Вольные упражнения.	2
113	19.05.2023		Вольные упражнения.	2
114	23.05.2023		Вольные упражнения.	2
115	25.05.2023		Вольные упражнения.	2
116	26.05.2023		Вольные упражнения.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117	30.05.2023		Промежуточная аттестация открытое занятие.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Приложение 2

Оценочные материалы для проведения вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся

Вводный контроль - предварительный осмотр весь период обучения.

Предварительный осмотр дети 5- 7 лет стартовый уровень

1.Определение степени спортивной пригодности (СП) начинается с освидетельствования ребёнка врачом, который должен дать медицинское заключение о показаниях (противопоказаниях) к занятиям гимнастикой.

2. Оценка внешних данных. К числу внешних данных, существенных при отборе для занятий спортивной гимнастикой, относятся длина, вес тела, определяемые строго метрически, и ряд внешних показателей, обычно оцениваемых по впечатлению, или в баллах.

При этом высшая оценка – 2,5 балла – ставится, если показатель попадает в зону ± 1 – 1,5. Результат в зоне отклонений, равных ± 2 , оценивается в 1,5 балла, в зоне ± 3 – 1 балл

Длина тела (см)							
Возраст (лет)	X-3	X-2	X-1	-X+	X+1	X+2	X+3
5	103,17	104,98	106,79	108,6	110,41	112,22	114,03
6	106,88	108,72	110,56	112,4	114,24	116,08	117,92
Вес тела (кг)							
5	12,24	13,66	15,08	16,5	17,92	19,34	20,76
6	14,47	15,88	17,29	18,7	20,11	21,52	22,93

3. Оценка координации движений (однократное выполнение упражнения вместе с тренером).

4. Оценка способностей к сохранению равновесия (простое прохождение туда и обратно по гимнастической скамейке, руки в стороны).

Предварительный осмотр дети 8-13 лет базовый уровень

№	Признаки пригодности	Показатели	Высокий уровень показателей
1.	Бег 20 метров (сек.)		5 сек.
2.	Подтягивание в висе, кол-во раз		8 раз
3.	Поднимание ног в висе, кол-во раз		12 раз
4.	Угол в висе (сек.)		18 сек.
5.	Отжимание в упоре лёжа, кол-во раз.		14 раз.

Предварительный осмотр 6-7 год обучения углублённый уровень 14-18 лет

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Скоростно - силовые качества	Бег 20 м. (не более 3,6с.)
		Прыжок в длину с места (не менее 221см.)
		Лазание по канату с помощью ног 5м. (не более 10с.)
2.	Сила	И.П. вис на руках на гимнастических кольцах, подъём силой в упор на руки (не менее 10 р.)
		И.П. упор руки в стороны на гимнастических кольцах (не менее 7 с.)
3.	Гибкость	И.п. сед ноги вместе, наклон вперёд (фиксация не менее 5 с.)
		И.п. лёжа на спине, «мост» (держать не менее 10 с.)
		Три шпагата

4.	Выносливость	Стойка на руках на гимнастических брусьях (не менее 60 с.)
5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
6.	Спортивные разряды	2,1 спортивный разряд, КМС, МС.

Текущий контроль успеваемости – круговая тренировка

Комплекс упражнений ОФП и СФП (5-10 упражнений, согласно уровню сложности) с отдыхом по 30 сек. между упражнениями.

Критерии выполнения упражнений круговой тренировки.

Высокий уровень – точное и своевременное исполнение упражнений, связанных с обязательными для спортивной гимнастики специальными навыками.

Средний уровень – точное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

Низкий уровень – старательное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

Приложение 3

Методические материалы программы

Структура (алгоритм) учебного занятия

Структура занятия по спортивной гимнастике остается классической: подготовительная, основная, заключительная части.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки и выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, гимнастического многоборья. Также упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Основная часть. Решение поставленных задач достигается использованием большого арсенала методов и средств обучения. Форма основной части зависит от организации занятия.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении для эмоциональной настройки к последующей работе рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации с использованием современных танцев. В заключительной части урока подводятся итоги. Во время контрольного урока дается оценка каждой учащейся.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей занятия по спортивной гимнастике может меняться. В среднем основная часть урока при любой его продолжительности составляет около 80% общего времени.

Между тем, на «стартовом уровне» обучения 1 года и 2-3 года обучения «базового уровня» первая часть урока более длительна, т.к. способствует развитию физических данных необходимых для дальнейшего обучения.

Примерная последовательность упражнений на занятии:

Вводная часть: приветствие, ОРУ.

Основная часть: упражнения ОФП и СФП.

Заключительная часть: упражнения растяжки.

Для определения результативности реализации программы используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных нормативных упражнений.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП для учащихся стартового уровня (1-2 год обучения).

Таблица 1.

№ п/п	Упражнения	Методические указания
1	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0,5 до 1 балла.
2	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0,5 до 1 балла.
3	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
4	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.

Контрольные упражнения по ОФП базовый уровень программы (необходимо набрать не менее 48 баллов)

Таблица 2.

Баллы	Отжимание от пола (раз)	Поднимание ног на шведской стенке до 90* (раз)	Баллы	Шпагаты (3), из трёх оценок ставиться средняя

10	12	10	10	Голени и бедра Недостаточно плотно Прилегают к полу
9,7	11			
9,5	10	9		
9,2	9			
9,0	8	8	9,0	Разведение ног 170*
8,7	7			
8,5	6	7		
8,2	5			
8,0	4	6	8,0	Разведение ног 160*
7,7	3			
7,5	2	5		
7,2	1			
7,0		4	7,0	Разведение ног 145*
6,7				
6,5		3		
6,2				
6,0		2		
5,7				
5,5		1		
5,2				
5,0			5,0	Разведение ног 130*
4,7				
4,5				
4,2				
4,0			4,0	Разведение ног менее 130*
3,7				
3,5				
3,2				
3,0				

Контрольные упражнения по ОФП и СФП для учащихся базового уровня сложности 3- 4 год обучения

Таблица3.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Скоростно - силовые качества	Челночный бег 2х10 (не менее 10с.)
		Бег 20 м. (не более 7с.)
		Прыжок в длину с места (не менее 100см.)
2.	Сила	Подъём туловища из положения лёжа в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)
3.	Гибкость	И.п. сед ноги вместе, наклон вперёд (фиксация не менее 5 с.)
		И.п. лёжа на спине, «мост» (держат не менее 10 с.)

Контрольные упражнения по ОФП и СФП для учащихся базового уровня сложности 5 год обучения

Таблица3.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Скоростно - силовые качества	Бег 20 м. (не более 4,5с.)
		Прыжок в длину с места (не менее 155см.)
		Лазание по канату с помощью ног 5м. (без учёта времени)
2.	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 р.)
		Из виса на руках силой подъём переворотом в упор на перекладине (не менее 10 р.)
		Удержание прямого угла на гимнастических стоялках (не менее 20с.)
		Поднимание ног на гимнастической стенке до высокого угла (не менее 10 р.)

3.	Гибкость	И.п. сед ноги вместе, наклон вперед (фиксация не менее 5 с.)
		И.п. лёжа на спине, «мост» (держать не менее 10 с.)
		Три шпагата
4.	Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 10 с.)

Контрольные упражнения по ОФП и СФП для учащихся углублённого уровня сложности 6 -8 год обучения

Таблица 5.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Скоростно - силовые качества	Бег 20 м. (не более 3,8с.)
		Прыжок в длину с места (не менее 181см.)
		Лазание по канату с помощью ног 3м. (без учёта времени)
2.	Сила	И.П. угол ноги вместе в упоре на руках на гимнастических стоялках, силой выход в стойку согнувшись ноги вместе (врозь). Не менее 8 р.
		И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение «высокий угол» (не менее 10 р.)
		И.П. стойка на руках на гимнастических стоялках, сгибание, - разгибание рук (не менее 10 р.)
		И.П. «Угол» ноги вместе (ноги врозь) в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись (не менее 3 раз)
3.	Гибкость	И.п. сед ноги вместе, наклон вперед (фиксация не менее 5 с.)
		И.п. лёжа на спине, «мост» (держать не менее 10 с.)
		Три шпагата
4.	Выносливость	Стойка на руках на гимнастических брусьях (не менее 30 с.)

Пример круговой тренировки:

Спортсмены делятся на пары или тройки, проходят на станции с упражнениями, выполняют каждую станцию на время от 40 – 60 сек. на скорость с точным контролем над техникой правильного выполнения упражнения. Количество кругов 1 – 3. Отдых между станциями 15 – 20 сек.

Станция № 1: Подъем ног в висе на шведской стенке. Ноги прямые, носками коснуться перекладины над головой. Варианты выполнения данного упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь на ширине плеч;
- подъем ног из И.П. углом;
- ноги подняты до уровня перекладины, ноги на ширине плеч, выполняется упражнение «часики», т.е. поочередное опускание одной ноги в сторону-вниз, вторая поднимается прямо-вверх и наоборот.

Станция № 2: Отжимания. И.П. упор лежа. Сгибание, разгибание рук. Голова, спина, ноги одна прямая линия. Мышцы туловища подтянуты. Варианты выполнения упражнения:

- логти в стороны;
- локти назад;
- с хлопком;
- узким хватом, постановка кистей сомкнутая;
- широким хватом;
- с хлопком по бедрам;
- «взрывная рамка»
- с махом в «венсон».

Станция № 3: Приседания. Варианты выполнения упражнения:

- ноги врозь;
- ноги вместе;
- на одной ноге «писталетик»;
- с гантелями;
- со штангой;
- с выпрыгиванием (из приседа в присед).

Станция № 4: Планка. Варианты выполнения упражнения:

- обычная планка;
- боковая планка;
- со скручиванием;
- с покачиванием вперед-назад;
- с поочередным выпрямлением и сгибанием рук;

Станция № 5: Встречная складка. И.П. лежа на спине руки, ноги прямые. Варианты выполнения упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь, на уровне плеч;
- поочередно;
- смешанное выполнение всех вышеперечисленных вариантов, а именно на 1 ноги вместе, на 2 ноги врозь, на 3 правая нога, на 4 левая нога и заново. Руками и носком вытягиваться вверх.

Станция № 6: «Лодочка». Варианты выполнения упражнения:

- держать;
- одновременный подъем и опускание рук и ног;
- поочередное поднимание и опускание рук и ног, правая рука – левая нога и наоборот;
- с перекатом из «лодочки на животе, в «лодочку на спине» и обратно. Через левый и правый бок.

Станция № 7: челночный бег

Станция № 8: прыжки на скакалке, прыжки колени к груди, напрыгивания и т.д

№ п / п	Инструктаж по техника безопасности	
1.	Общие требования по технике безопасности	1.К проведению учебно-тренировочного занятия по спортивной гимнастике допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности. Опасные факторы: травмы при выполнении упражнений без страховки; травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала; наличие посторонних предметов в зале. 2.Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. 3.Правильная организация и проведение тренировочных занятий. 4.Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов. 5.После проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной гимнастике принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
2.	Требования безопасности перед началом занятий	1.Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

		<p>2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.</p> <p>3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).</p> <p>4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.</p> <p>5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек.</p> <p>7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.</p>
3.	Требования безопасности во время занятий	<p>1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.</p> <p>2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.</p> <p>3. Занимающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.</p> <p>4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.</p> <p>5. Соблюдать дисциплину на занятиях.</p>
4.	Требования безопасности по окончанию занятия	<p>1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.</p> <p>2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.</p> <p>3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.</p>
5.	Требования безопасности в аварийных ситуациях	<p>1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.</p> <p>2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.</p>