

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа» города Волхов

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора
ДЮСШ г. Волхов
/Есенин К.С.

Пр. № 189 «01» сентября 2025 г.



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

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики: Цветков Александр Михайлович,
старший тренер – преподаватель;
Васталь Виктор Освальдович, тренер – преподаватель;
Веричева Ольга Владиславовна, методист.

г. Волхов
2025 год

Пояснительная записка

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

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

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

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

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»;

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N Р-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»;

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»;

Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ»;

Письмо Комитета общего и профессионального образования от 01.04.2015 № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. Министерства Просвещения РФ 2021 г.;

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.

Воспитательный потенциал программы

Цель	Формировать у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества в сочетании с волевыми качествами спортсмена.
Задачи воспитательной работы	Повлиять на развитие нравственных качеств, таких как: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм. Воспитывать настойчивость, смелость, решительность, упорство, ответственность, целеустремлённость.
Ожидаемые результаты	Будет сформирована устойчивая гражданская позиция. Будут воспитаны морально – волевые и нравственные качества. Будет развита устойчивая потребность к физическому развитию и систематическим занятием физической культурой и спортом. Будут соблюдать нормы социального поведения. Будут проявлять стремление к победе, разовьют лидерские качества. Будут оказывать посильную помощь в проведение спортивных мероприятий и соревнований.
Форма проведения воспитательных мероприятий	Учебно-тренировочные занятия, спортивные сборы, соревновательная деятельность, беседы, лекции, собрания группы (команды), встречи с интересными людьми, наставнические встречи, мастер – классы от опытных спортсменов, экскурсионные посещения памятников боевой славы и музеев.
Методы воспитательного воздействия	Убеждения, упражнения, личный пример, поощрения, наказания.

Уровни 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 объёме 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.

Основная форма внеаудиторных занятий самостоятельная работа.

Режим занятий. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1,2,3 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 30,40, 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 5 - 10 минут.

Инструктаж по технике безопасности: безопасности до занятий, после занятий и во время проведения занятий; инструктаж по пожарной

безопасности, безопасности на дорогах и железнодорожных объектах, безопасности на массовых и праздничных мероприятиях; правила личной безопасности проводятся в сентябре, марте.

Планируемые результаты, 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	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. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр. Уметь: выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.; 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.	устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; размещение на сайте сети Интернет.

Базовый	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. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр, комплекс упражнений корректирующих осанку. Уметь: выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.; 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.	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.
Углублённый	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. 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.	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

промежуточная аттестация – контрольные тесты, соревнования, зачёты, приём нормативов, соревнования, открытые занятия проводится 1 раз в год (май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

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

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации
		1, 2 год стартовый			1, 2 год стартовый			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	22	6	16	34	8	26	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	38	6	32	50	8	42	
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	8	42	78	10	68	
5.	Техническая подготовка	42	6	36	68	8	60	
6.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	Контрольные упражнения
	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 промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Теоретическая подготовка	34	6	28	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	8	42	
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	64	10	54	
5.	Спортивное и специальное оборудование	14	6	8	
6.	Техническая подготовка	68	8	60	
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные упражнения
	Итого:	234	40	194	

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

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов базовый уровень			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	

1.	Вводное занятие	3	1	2	
2.	Теоретическая подготовка	33	6	27	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	48	6	42	
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	63	10	53	
5.	Спортивное и специальное оборудование	15	6	9	
6.	Техническая подготовка	69	8	61	
7.	Итоговое занятие	3	-	3	Контрольные упражнения
	Итого:	234	37	197	

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

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

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

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов углублённый уровень			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	
2.	Теоретическая подготовка	18	6	12	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	6	24	
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	8	52	
5.	Спортивное и специальное оборудование	18	6	12	
6.	Техническая подготовка	81	11	70	
7.	Судейская подготовка	21	6	15	
8.	Итоговое занятие	3	-	3	Контрольные упражнения

	Итого:	234	44	190	
--	--------	-----	----	-----	--

Содержание программы 1-2 года обучения (стартовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».

Инструктаж по Т.Б., предварительный осмотр.

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

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 боковом направлениях; выпады.

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».

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

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Упражнения для развития силы.

Подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди. Отжимания, в упоре на брусках.

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.

5. Техническая подготовка

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

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.
Физкультурный комплекс ГТО	Бег, подтягивание, подъём туловища из положения лёжа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Бег, подтягивание, подъём туловища из положения лёжа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

6. Итоговое занятие.

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

Практика. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.

Содержание программы 3 - 5 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».

Инструктаж по Т.Б., предварительный осмотр.

Практика. Комплекс ОФП.

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. Комплекс ОФП.

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.

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 разновременнo. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд 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 боковом направлениях; основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Полу-приседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный. Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полу-шпагат. Различные сочетания движений.

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

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие

замечания для правильного исполнения упражнений.

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 виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой виспрогнувшись.

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), сальто, 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.
Инструктаж по Т.Б.

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, полет 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 виса 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).	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 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 стойки, 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.

Физкультурный комплекс ГТО.

6. Итоговое занятие.

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

Практика. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.

Содержание программы 6 - 8 года обучения (углублённый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».

Инструктаж по Т.Б., предварительный осмотр.

Практика. Комплекс ОФП.

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. Комплекс ОФП.

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 (держат 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечание: Упражнения включаются в каждое тренировочное занятие.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложняют 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 напоролон (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).

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 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 виса 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 виса 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

горизонталь, 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 виса 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 виса 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 виса сзади ног 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.

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 висе: 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 вперед и назад; из упора опускание вперед 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 вперед. Из виса стоя подъем переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперед соскок, то же с поворотом. Махом вперед соскок.

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

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

Обороты. Обороты вперед 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 подколенках, 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 висе.

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.

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.

Инструктаж по Т.Б.

Практика.

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

Опорные прыжки упражнения	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. Прыжки с поворотами на различное число градусов, как во второй, так и в первой полетной фазе, а также прыжки типа сальто (назад и вперед).	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. Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Прыжки переворотом вперед. Переворот (варианты с поворотами в первой и второй фазе). Переворот и полтора сальто вперед в группировке. «Цукахара» в группировке (варианты).
---	--	---

Упражнения на снарядах	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.	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. 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. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный. Горизонтальный упор на локте. Ходьба, повороты, прыжки на руках. Стойки на плечах, руках, с помощью, махом, силой, разновидности стоек. Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях. Соскоки махом вперёд и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей. Из седа ноги врозь - кувырок вперёд. Перемахи в сед ноги врозь и обратно, споворотами. Подъёмы: махом вперёд, назад, разгибом. 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»). Упоры смешанные. Размахивание в висе. Подъёмы и опускания: махом вперёд и назад, силой, углом и разгибом. Соскоки: махом вперёд и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь. 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. Перекладина. Подъём разгибом, большие обороты назад и «Келлеровский» поворот, большие обороты вперёд и поворот плечом вперёд, 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 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 ру- ки, 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.
---------------------------	--	---

Физкультурный комплекс ГТО.

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 положения соревнований	-	+
3.	Правила соревнований по спортивной гимнастике	+	+
4.	Судейство соревнований (ассистент судьи)	-	+

7.Итоговое занятие.

Теория. План упражнений для самостоятельной летней подготовки.

Практика. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.

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.	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь .
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно- тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь .
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно- тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь .
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно- тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь .
5.	Техническая подготовка	Беседа, учебно- тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
6.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3- 5 год обучения (базовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, учебно- тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно- тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь .

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

5.	Спортивное и специальное оборудование	Беседа лекция, теоретические и практические занятия.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, специальные инструменты.
6.	Техническая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
7.	Судейская подготовка	Беседа лекция, теоретические и практические занятия.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, зачётный тест, спортивный инвентарь.
8.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.

Материально – техническое обеспечение программы

Помещение для занятий, инвентарь	Зал для занятий, спортивное оборудование и инвентарь: снаряды (брусья, кольца, перекладина, стол для опорного прыжка, конь, «грибок», силовые тренажёры, гимнастическая дорожка, скакалки, гантели и пр.)
Защитное оборудование	Накладки необходимые для безопасных тренировок и соревнований.
Спортивная форма и обувь	Спортивная форма для тренировок, гимнастический комплект для соревнований.

Учебно – информационное обеспечение программы

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 дошкольноговозраста / И.М. Козлов. - СПб.: 1993.
 6. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебноепособие /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 основавалеологии 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).
3. Российская электронная школа Урок 14. Техника опорного прыжка. [Электронный ресурс].
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/> (дата обращения: 31.07.2023г.)
4. История многоборья ГТО [Электронный ресурс].
https://www.svdeti.ru/index.php?option=com_k2&view=item&id=1545:gto&Itemid=96&tmpl=component&print=1 (дата обращения: 06.08.2024 г.)

Приложение 1

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивная гимнастика»
физкультурно – спортивной направленности
на 2025 - 2026 учебный год**

1. Начало учебного года: 01.09.2025 г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

3. Продолжительность учебных занятий: 2,3 раза в неделю по 1 - 3 занятия, продолжительностью 30, 40, 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	6	12	6	102	132	234
Группа № 2	5	12	6	102	132	234
Группа № 3	3	12	6	108	126	234
Группа № 4	1	12	4	68	88	156
Васталь В.О.						
Группа №1	5	12	6	106	128	234
Группа № 2	2	12	6	106	128	234
Группа № 3	3	12	6	104	130	234

5. Режим работы:

Цветков А.М.	
Группа № 1	Четверг, пятница 17.00 – 19.25
Группа № 2	Четверг 14.45 -16.55
Группа № 3	Понедельник, вторник, среда 18.15 -19.40
Группа № 4	Четверг, пятница 19.30 – 20.00
Васталь В.О.	
Группа № 1	Понедельник, среда, четверг: 15.00- 16.35
Группа № 2	Понедельник, среда: 17.30 – 19.05; Пятница: 16.00 -17.35
Группа № 3	Вторник, четверг: 17.30 – 19.05 Пятница: 17.40 -19.15

6. Проведение вводного контроля и промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025 г.

2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы

Летние 31.08.2026 – 01.09.2026 г.

9. Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году:

4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

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

Стартовый уровень 1 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Инструктаж по Т.Б. Общеразвивающие упражнения.	1
2.Тема: Теоретическая подготовка				21
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	1
3			Беседа «Спортивная гимнастика - вид спорта», ОРУ	2
4			Беседа «Оздоровительная и спортивная гимнастика, их различия», ОРУ.	1
5			Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
6			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
7			Упражнения для шеи и туловища.	1
8			Упражнения для шеи и туловища.	1
9			Упражнения для ног.	2
10			Упражнения для ног.	1
11			Комплекс упражнений.	1
12			Комплекс упражнений.	2
13			Комплекс упражнений.	1
14			Комплекс упражнений.	1
15			Комплекс упражнений.	2
16			Комплекс упражнений.	1
17			Комплекс упражнений.	1
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				39
18			Строевые упражнения.	2
19			Строевые упражнения.	1
20			Строевые упражнения.	1
21			Строевые упражнения.	2
22			Упражнения в ходьбе.	1
23			Игры с ходьбой «Найди, где спрятано?», «Светофор»	1
24			Бег, разновидности бега.	2
25			Строевые упражнения.	1
26			Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка - сова».	1
27			Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка - сова».	2

28		Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	1
29		Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	1
30		Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	2
31		Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	1
32		Упражнения в прыжках.	1
33		Упражнения в прыжках.	2
34		Упражнения в прыжках.	1
35		Упражнения в прыжках.	1
36		Упражнения в прыжках.	2
37		Прыжок в длину с места.	1
38		Прыжок в длину с места.	1
39		Прыжок в длину с места.	2
40		Прыжок в длину с места.	1
41		Подвижные игры.	1
42		Упражнения у опоры.	2
43		Упражнения в равновесии.	1
44		Упражнения в равновесии.	1
45		Упражнения в равновесии.	2
46		Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	1
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)			53
47		Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	1
48		Висы.	2
49		Висы.	1
50		Висы.	1
51		Висы.	2
52		Прыжковые упражнения.	1
53		Прыжковые упражнения.	1
Итого за 1 полугодие:			70
2 полугодие учебного года			
54		Комплекс ОРУ.	2
55		Комплекс ОРУ.	1
56		Комплекс ОРУ.	1
57		Комплекс ОРУ.	2
58		Лазанье, перелезание и преодоление препятствий.	1
59		Лазанье, перелезание и преодоление препятствий.	1
60		Упражнения на гимнастической стенке.	2
61		Упражнения на гимнастической стенке.	1
62		Шпагат.	1
63		Шпагат.	2
64		Шпагат.	1
65		Шпагат.	1
66		Пробегание на скорость 15-20 метров.	2
67		Пробегание на скорость 15-20 метров.	1
68		Разновидности ходьбы и бега, галопы.	1
69		Разновидности ходьбы и бега, галопы.	2
70		Позиции ног, положения рук.	1
71		Позиции ног, положения рук.	1
72		Позиции ног, положения рук.	2
73		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1

74		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
75		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	2
76		Прыжки на месте и с продвижением.	1
77		Прыжки на месте и с продвижением.	1
78		Прыжки на месте и с продвижением.	2
79		Кувырки.	1
80		Кувырки.	1
81		Кувырки.	2
82		Колесо на обе руки.	1
83		Колесо на обе руки.	1
84		Стойки на лопатках.	2
85		Упоры.	1
86		Упоры.	1
5. Тема: Техническая подготовка			40
87		Опорные прыжки упражнения.	2
88		Опорные прыжки упражнения.	1
89		Опорные прыжки упражнения.	1
90		Опорные прыжки упражнения.	2
91		Опорные прыжки упражнения.	1
92		Опорные прыжки упражнения.	1
93		Статические положения.	2
94		Статические положения.	1
95		Статические положения.	1
96		Статические положения.	2
97		Статические положения.	1
98		Статические положения.	1
99		Статические положения.	2
100		Статические положения.	1
101		Положения на гибкость.	1
102		Положения на гибкость.	2
103		Положения на гибкость.	1
104		Положения на гибкость.	1
105		Положения на гибкость.	2
106		Положения на гибкость.	1
107		Положения на гибкость.	1
108		Положения на гибкость.	2
109		Вольные упражнения.	1
110		Вольные упражнения.	1
111		Вольные упражнения.	2
112		Вольные упражнения.	1
113		Вольные упражнения.	1
114		Вольные упражнения.	2
115		Вольные упражнения.	1
116		Вольные упражнения.	1
5. Тема: Итоговое занятие			
117		Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:			86
Всего:			156

Стартовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Инструктаж по Т.Б. Общеразвивающие упражнения.	1
2. Тема: Теоретическая подготовка				34
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	1
3			Беседа «Спортивная гимнастика - вид спорта», ОРУ.	1
4			Беседа «Оздоровительная и спортивная гимнастика, их различия», ОРУ.	1
5			Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
6			Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
7			Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
8			Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
9			Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
10			Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
11			Упражнения для шеи и туловища.	1
12			Упражнения для шеи и туловища.	1
13			Упражнения для шеи и туловища.	1
14			Упражнения для шеи и туловища.	1
15			Упражнения для шеи и туловища.	1
16			Упражнения для шеи и туловища.	1
17			Упражнения для ног.	1
18			Упражнения для ног.	1
19			Упражнения для ног.	1
20			Упражнения для ног.	1
21			Упражнения для ног.	1
22			Упражнения для ног.	1
23			Упражнения для ног.	1
24			Комплекс упражнений.	1
25			Комплекс упражнений.	1
26			Комплекс упражнений.	1
27			Комплекс упражнений.	1
28			Комплекс упражнений.	1
29			Комплекс упражнений.	1
30			Комплекс упражнений.	1
31			Комплекс упражнений.	1
32			Комплекс упражнений.	1
33			Комплекс упражнений.	1
34			Комплекс упражнений.	1
35			Комплекс упражнений.	1
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				50
36			Строевые упражнения.	1
37			Строевые упражнения.	1
38			Строевые упражнения.	1
39			Строевые упражнения.	1

40			Строевые упражнения.	1
41			Строевые упражнения.	1
42			Упражнения в ходьбе.	1
43			Упражнения в ходьбе.	1
44			Упражнения в ходьбе.	1
45			Упражнения в ходьбе.	1
46			Игры с ходьбой «Найди, где спрятано?», «Светофор»	1
47			Игры с ходьбой «Найди, где спрятано?», «Светофор»	1
48			Бег, разновидности бега.	1
49			Бег, разновидности бега.	1
50			Бег, разновидности бега.	1
51			Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	1
52			Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	1
53			Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	1
54			Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	1
55			Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	1
56			Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	1
57			Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	1
58			Упражнения в прыжках.	1
59			Упражнения в прыжках.	1
60			Упражнения в прыжках.	1
61			Упражнения в прыжках.	1
62			Упражнения в прыжках.	1
63			Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	1
64			Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	1
65			Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	1
66			Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	1
67			Прыжки через скакалку.	1
68			Прыжки через скакалку.	1
69			Прыжки через скакалку.	1
70			Прыжки через скакалку.	1
71			Упражнения в равновесии.	1
72			Упражнения в равновесии.	1
73			Упражнения в равновесии.	1
74			Упражнения в равновесии.	1
75			Упражнения в равновесии.	1
76			Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	1
77			Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	1
78			Комплексы упражнений на ОВД.	1
79			Комплексы упражнений на ОВД.	1
80			Комплексы упражнений на ОВД.	1
81			Комплексы упражнений на ОВД.	1
82			Комплексы упражнений на ОВД.	1
83			Комплексы упражнений на ОВД.	1

84			Комплексы упражнений на ОВД.	1
85			Комплексы упражнений на ОВД.	1
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				78
86			Упражнения на снарядах.	1
87			Упражнения на снарядах.	1
88			Упражнения на снарядах.	1
89			Упражнения на снарядах.	1
90			Упражнения на снарядах.	1
91			Упражнения на снарядах.	1
92			Висы.	1
93			Висы.	1
94			Висы.	1
95			Висы.	1
96			Висы.	1
97			Висы.	1
98			Упоры.	1
99			Упоры.	1
100			Упоры.	1
101			Упоры.	1
102			Упоры.	1
103			Упоры.	1
104			Упоры.	1
105			Упоры.	1
106			Упоры.	1
Итого за 1 полугодие:				106
2 полугодие учебного года				
107			Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
108			Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
109			Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
110			Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
111			Упражнения на снарядах.	1
112			Упражнения на снарядах.	1
113			Упражнения на снарядах.	1
114			Упражнения на снарядах.	1
115			Упражнения на снарядах.	1
116			Упражнения на снарядах.	1
117			Шпагат.	1
118			Шпагат.	1
119			Шпагат.	1
120			Шпагат.	1
121			Шпагат.	1
122			Шпагат.	1
123			Шпагат.	1
124			Шпагат.	1
125			Спичаг.	1
126			Спичаг.	1
127			Спичаг.	1
128			Спичаг.	1
129			Спичаг.	1
130			Спичаг.	1
131			Спичаг.	1
132			Спичаг.	1
133			Позиции ног, положения рук.	1

134			Позиции ног, положения рук.	1
135			Позиции ног, положения рук.	1
136			Позиции ног, положения рук.	1
137			Позиции ног, положения рук.	1
138			Позиции ног, положения рук.	1
139			Позиции ног, положения рук.	1
140			Позиции ног, положения рук.	1
141			Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
142			Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
143			Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
144			Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
145			Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
146			Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
147			Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
148			Прыжки на месте и с продвижением.	1
149			Прыжки на месте и с продвижением.	1
150			Прыжки на месте и с продвижением.	1
151			Прыжки на месте и с продвижением.	1
152			Кувырки.	1
153			Кувырки.	1
154			Кувырки.	1
155			Кувырки.	1
156			Кувырки.	1
157			Кувырки.	1
158			Колесо на обе руки.	1
159			Колесо на обе руки.	1
160			Колесо на обе руки.	1
161			Колесо на обе руки.	1
162			Стойки на лопатках.	1
163			Стойки на лопатках.	1
5. Тема: Техническая подготовка				70
164			Опорные прыжки упражнения.	1
165			Опорные прыжки упражнения.	1
166			Опорные прыжки упражнения.	1
167			Опорные прыжки упражнения.	1
168			Опорные прыжки упражнения.	1
169			Опорные прыжки упражнения.	1
170			Опорные прыжки упражнения.	1
171			Опорные прыжки упражнения.	1
172			Опорные прыжки упражнения.	1
173			Опорные прыжки упражнения.	1
174			Опорные прыжки упражнения.	1
175			Опорные прыжки упражнения.	1
176			Опорные прыжки упражнения.	1
177			Опорные прыжки упражнения.	1
178			Опорные прыжки упражнения.	1
179			Опорные прыжки упражнения.	1

180			Опорные прыжки упражнения.	1
181			Опорные прыжки упражнения.	1
182			Опорные прыжки упражнения.	1
183			Упражнения на снарядах.	1
184			Упражнения на снарядах.	1
185			Упражнения на снарядах.	1
186			Упражнения на снарядах.	1
187			Упражнения на снарядах.	1
188			Упражнения на снарядах.	1
189			Упражнения на снарядах.	1
190			Упражнения на снарядах.	1
191			Упражнения на снарядах.	1
192			Упражнения на снарядах.	1
193			Упражнения на снарядах.	1
194			Упражнения на снарядах.	1
195			Упражнения на снарядах.	1
196			Упражнения на снарядах.	1
197			Упражнения на снарядах.	1
198			Упражнения на снарядах.	1
199			Упражнения на снарядах.	1
200			Упражнения на снарядах.	1
201			Упражнения на снарядах.	1
202			Упражнения на снарядах.	1
203			Упражнения на снарядах.	1
204			Упражнения на снарядах.	1
205			Упражнения на снарядах.	1
206			Упражнения на снарядах.	1
207			Упражнения на снарядах.	1
208			Упражнения на снарядах.	1
209			Упражнения на снарядах.	1
210			Вольные упражнения.	1
211			Вольные упражнения.	1
212			Вольные упражнения.	1
213			Вольные упражнения.	1
214			Вольные упражнения.	1
215			Вольные упражнения.	1
216			Вольные упражнения.	1
217			Вольные упражнения.	1
218			Вольные упражнения.	1
219			Вольные упражнения.	1
220			Вольные упражнения.	1
221			Вольные упражнения.	1
222			Вольные упражнения.	1
223			Вольные упражнения.	1
224			Вольные упражнения.	1
225			Вольные упражнения.	1
226			Вольные упражнения.	1
227			Вольные упражнения.	1
228			Вольные упражнения.	1
229			Вольные упражнения.	1
230			Вольные упражнения.	1
231			Вольные упражнения.	1

232			Вольные упражнения.	1
233			Вольные упражнения.	1
5. Тема: Итоговое занятие				
234			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	1
Итого за 2 полугодие:				128
Всего:				234

Стартовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				34
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	2
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ.	2
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	2
5			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
6			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
7			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
8			Упражнения для шеи и туловища.	2
9			Упражнения для шеи и туловища.	2
10			Упражнения для шеи и туловища.	2
11			Упражнения для ног.	2
12			Упражнения для ног.	2
13			Упражнения для ног.	2
14			Комплекс упражнений.	2
15			Комплекс упражнений.	2
16			Комплекс упражнений.	2
17			Комплекс упражнений.	2
18			Комплекс упражнений.	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				50
19			Строевые упражнения.	2
20			Строевые упражнения.	2
21			Строевые упражнения.	2
22			Упражнения в ходьбе и беге.	2
23			Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам.	2
24			Ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий.	2
25			Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор».	2
26			Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка - сова».	2
27			«Два мороза», «Зайцы и волк».	2
28			ОРУ.	2
29			Упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте	2

			и с продвижением вперед.	
30			Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	2
31			Спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом.	2
32			Спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом.	2
33			Подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».	2
34			Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	2
35			Спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом.	2
36			Спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом.	2
37			Упражнения в равновесии.	2
38			Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре.	2
39			Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре.	2
40			Упражнения в равновесии.	2
41			Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	2
42			Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	2
43			Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	2
4.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				78
44			Подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди.	2
45			Подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди.	2
46			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
47			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
48			«Лодочка», «щучка», «самолет».	2
49			«Лодочка», «щучка», «самолет».	2
50			«Качалка».	2
51			«Качалка».	2
52			«Качалка».	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие учебного года				
53			Общеразвивающие упражнения.	2
54			Общеразвивающие упражнения.	2
55			Общеразвивающие упражнения.	2
56			Общеразвивающие упражнения.	2
57			Наклоны вперед ноги вместе; наклоны вперед ноги врозь вперед, к правой, левой ноге; мост.	2
58			Наклоны вперед ноги вместе; наклоны вперед ноги врозь вперед, к правой, левой ноге; мост.	2
59			Наклоны вперед ноги вместе; наклоны вперед ноги врозь вперед, к правой, левой ноге; мост.	2
60			Шпагат прямой, правый, левый.	2
61			Шпагат прямой, правый, левый.	2
62			Шпагат прямой, правый, левый.	2
63			Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.	2
64			Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.	2
65			Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.	2
66			Выкруты и вкручивания в плечевых суставах.	2
67			Выкруты и вкручивания в плечевых суставах.	2
68			Выкруты и вкручивания в плечевых суставах.	2
69			Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.	2
70			Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.	2
71			Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.	2
72			Пробегание на скорость 15-20 метров.	2

73			Пробегание на скорость 15-20 метров.	2
74			Упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног.	2
75			Кувырки, перекаты, стойки на лопатках, стойки на руках.	2
76			Упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног.	2
77			Разновидности ходьбы и бега, галопы.	2
78			Прыжки на месте и с продвижением.	2
79			Инструктаж по Т.Б. Упражнения для разработки голеностопного сустава.	2
80			Кувырки, перекаты, стойки на лопатках, стойки на руках.	2
81			Кувырки, перекаты, стойки на лопатках, стойки на руках.	2
82			Колесо.	2
5. Тема: Техническая подготовка				68
83			Простые движения руками, ногами, головой и туловищем. Выпады, приседания.	2
84			Простые движения руками, ногами, головой и туловищем. Выпады, приседания.	2
85			Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стоек, перекаты, перемахи, повороты.	2
86			Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стоек, перекаты, перемахи, повороты.	2
87			Разбег, наскок на мостик и толчок ногами, полег после толчка руками, приземление.	2
88			Разбег, наскок на мостик и толчок ногами, полег после толчка руками, приземление.	2
89			Разбег, наскок на мостик и толчок ногами, полег после толчка руками, приземление.	2
90			Разбег, наскок на мостик и толчок ногами, полег после толчка руками, приземление.	2
91			Опорные прыжки упражнения.	2
92			Опорные прыжки упражнения.	2
93			Опорные прыжки упражнения.	2
94			Опорные прыжки упражнения.	2
95			Опорные прыжки упражнения.	2
96			Опорные прыжки упражнения.	2
97			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
98			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
99			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
100			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
101			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
102			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
103			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
104			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
105			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2

106			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
107			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
108			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
109			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
110			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки.	2
111			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки.	2
112			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки.	2
113			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки.	2
114			Маховые упражнения.	2
115			Маховые упражнения.	2
116			Маховые упражнения.	2
6. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Базовый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				34
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	2
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ	2
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	2
5			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
6			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
7			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
8			Упражнения для шеи и туловища.	2
9			Упражнения для шеи и туловища.	2
10			Упражнения для шеи и туловища.	2
11			Упражнения для ног.	2
12			Упражнения для ног.	2
13			Упражнения для ног.	2
14			Комплекс упражнений.	2
15			Комплекс упражнений.	2
16			Комплекс упражнений.	2
17			Комплекс упражнений.	2
18			Комплекс упражнений.	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				50
19			Строевые упражнения.	2
20			Ходьба, беговые упражнения.	2
21			Упоры.	2

22		Упоры.	2
23		Упоры.	2
24		Ходьба, беговые упражнения.	2
25		Упоры.	2
26		Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2
27		Ходьба, беговые упражнения.	2
28		Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2
29		Различные сочетания движений.	2
30		Ходьба, беговые упражнения.	2
31		Различные сочетания движений.	2
32		Упражнения в прыжках.	2
33		Упражнения в прыжках.	2
34		Упражнения в прыжках.	2
35		Прыжки.	2
36		Прыжки.	2
37		Прыжки.	2
38		Прыжки.	2
39		Прыжки.	2
40		Прыжки.	2
41		Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
42		Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
43		Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
4.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)			64
44		Подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди.	2
45		Отжимания, в упоре на брусьях.	2
46		На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
47		Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.	2
48		Приседание на правой, левой ноге у опоры.	2
49		Передвижение в упоре на параллельных брусьях.	2
50		Передвижение в упоре на параллельных брусьях.	2
51		Переворот силой в упор на перекладине или на нижней жерди.	2
52		Наклоны вперед ноги вместе; наклоны вперед ноги врозь вперед, к правой, левой ноге.	2
Итого за 1 полугодие:			104
2 полугодие учебного года			
53		Общеразвивающие упражнения.	2
54		Общеразвивающие упражнения.	2
55		Общеразвивающие упражнения.	2
56		Выкруты и вкручивания в плечевых суставах. Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.	2
57		Выкруты и вкручивания в плечевых суставах. Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.	2
58		Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.	2
59		Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.	2
60		Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.	2
61		Прыжки с двух ног через препятствие высотой 20-30 см. - вперед, назад, боком.	2
62		Прыжки с двух ног через препятствие высотой 20-30 см. - вперед, назад, боком.	2
63		Прыжки с двух ног с продвижением вперед, назад, правым, левым боком.	2

64			Прыжки с двух ног с продвижением вперед, назад, правым, левым боком.	2
65			Прыжки с разбега в длину, соскоком на площадку 50+50 см.	2
66			Прыжки с разбега в длину, соскоком на площадку 50+50 см.	2
67			Прыжки с разбега в длину, соскоком на горку матов высотой 20-30 см.	2
68			Пробегание на скорость 15-20 метров.	2
69			Челночный бег 10-15 метров; смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленных сигналах.	2
70			Темповые перевороты. Шпагат прямой, правый, левый.	2
71			Темповые перевороты.	2
72			Сальто.	2
73			Сальто. Шпагат прямой, правый, левый.	2
74			Фляк (серия фляков).	2
75			Фляк.	2
5. Тема: Спортивное и специальное оборудование				14
76			Беседы - лекции об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.	2
77			Правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	2
78			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
79			Инструктаж по ТБ. Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
80			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
81			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
82			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
6. Тема: Техническая подготовка				68
83			Опорные прыжки.	2
84			Опорные прыжки.	2
85			Опорные прыжки.	2
86			Опорные прыжки.	2
87			Опорные прыжки.	2
88			Опорные прыжки.	2
89			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
90			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
91			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
92			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
93			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
94			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
95			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки. Маховые упражнения.	2
96			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки. Маховые упражнения.	2
97			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки. Маховые упражнения.	2
98			Брусья: с прыжка - вис углом и подъём разгибом, подъём махом назад стойка на руках.	2

99			Брусья: с прыжка - вис углом и подъём разгибом, подъём махом назад стойка на руках.	2
100			Брусья: с прыжка - вис углом и подъём разгибом, подъём махом назад стойка на руках.	2
101			Конь-махи: на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк, проходка вперёд за любое количество кругов, круги с поворотом.	2
102			Конь-махи: на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк, проходка вперёд за любое количество кругов, круги с поворотом.	2
103			Конь-махи: на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк, проходка вперёд за любое количество кругов, круги с поворотом.	2
104			Шпагаты.	2
105			Кольца: из размахивания выкрут вперёд прогнувшись, 2 выкрута вперёд прогнувшись, подъём махом назад прогнувшись, из виса согнувшись 2 выкрута назад, соскок сальто назад прогнувшись.	2
106			Кольца: из размахивания выкрут вперёд прогнувшись, 2 выкрута вперёд прогнувшись, подъём махом назад прогнувшись, из виса согнувшись 2 выкрута назад, соскок сальто назад прогнувшись.	2
107			Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
108			Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
109			Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
110			Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
111			Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стоек, перекаты, перемахи, повороты.	2
112			Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стоек, перекаты, перемахи, повороты.	2
113			Упоры лежа, седы, простые движения руками, ногами, головой и туловищем.	2
114			Упоры лежа, седы, простые движения руками, ногами, головой и туловищем.	2
115			Комбинация вольных упражнений.	2
116			Комбинация вольных упражнений.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Базовый уровень 4 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				34

2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	2
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ	2
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	2
5			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
6			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
7			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
8			Упражнения для шеи и туловища.	2
9			Упражнения для шеи и туловища.	2
10			Упражнения для шеи и туловища.	2
11			Упражнения для ног.	2
12			Упражнения для ног.	2
13			Упражнения для ног.	2
14			Комплекс упражнений.	2
15			Комплекс упражнений.	2
16			Комплекс упражнений.	2
17			Комплекс упражнений.	2
18			Комплекс упражнений.	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				50
19			Строевые упражнения.	2
20			Ходьба, беговые упражнения.	2
21			Упоры.	2
22			Упоры.	2
23			Упоры.	2
24			Ходьба, беговые упражнения.	2
25			Упоры.	2
26			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2
27			Ходьба, беговые упражнения.	2
28			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2
29			Различные сочетания движений.	2
30			Ходьба, беговые упражнения.	2
31			Различные сочетания движений.	2
32			Упражнения в прыжках.	2
33			Упражнения в прыжках.	2
34			Упражнения в прыжках.	2
35			Прыжки.	2
36			Прыжки.	2
37			Прыжки.	2
38			Прыжки.	2
39			Прыжки.	2
40			Прыжки.	2
41			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
42			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
43			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
4.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				64
44			Подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди.	2
45			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
46			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
47			Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.	2

48		Приседание на правой, левой ноге у опоры.	2
49		Передвижение в упоре на параллельных брусьях.	2
50		Передвижение в упоре на параллельных брусьях.	2
51		Переворот силой в упор на перекладине или на нижней жерди.	2
52		Наклоны вперед ноги вместе; наклоны вперед ноги врозь вперед, к правой, левой ноге.	2
Итого за 1 полугодие:			104
2 полугодие учебного года			
53		Общеразвивающие упражнения.	2
54		Общеразвивающие упражнения.	2
55		Общеразвивающие упражнения.	2
56		Общеразвивающие упражнения.	2
57		Выкруты и вкручивания в плечевых суставах. Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.	2
58		Выкруты и вкручивания в плечевых суставах. Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.	2
59		Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.	2
60		Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.	2
61		Прыжки с двух ног через препятствие высотой 20-30 см. - вперед, назад, боком.	2
62		Прыжки с двух ног через препятствие высотой 20-30 см. - вперед, назад, боком.	2
63		Прыжки с двух ног с продвижением вперед, назад, правым, левым боком.	2
64		Прыжки с двух ног с продвижением вперед, назад, правым, левым боком.	2
65		Прыжки с разбега в длину, соскоком на площадку 50+50 см.	2
66		Прыжки с разбега в длину, соскоком на площадку 50+50 см.	2
67		Прыжки с разбега в длину, соскоком на горку матов высотой 20-30 см.	2
68		Пробегание на скорость 15-20 метров.	2
69		Челночный бег 10-15 метров; смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленных сигналах.	2
70		Темповые перевороты. Шпагат прямой, правый, левый.	2
71		Темповые перевороты.	2
72		Сальто.	2
73		Сальто. Шпагат прямой, правый, левый.	2
74		Фляк (серия фляков).	2
75		Фляк.	2
5. Тема: Спортивное и специальное оборудование.			14
76		Беседы - лекции об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.	2
77		Правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	2
78		Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
79		Инструктаж по ТБ. Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
80		Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
81		Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
82		Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2

6. Тема: Техническая подготовка				68
83			Опорные прыжки.	2
84			Опорные прыжки.	2
85			Опорные прыжки.	2
86			Опорные прыжки.	2
87			Опорные прыжки.	2
88			Опорные прыжки.	2
89			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
90			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
91			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
92			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
93			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
94			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
95			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки. Маховые упражнения.	2
96			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки. Маховые упражнения.	2
97			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки. Маховые упражнения.	2
98			Брусья: с прыжка - вис углом и подъём разгибом, подъём махом назад стойка на руках.	2
99			Брусья: с прыжка - вис углом и подъём разгибом, подъём махом назад стойка на руках.	2
100			Брусья: с прыжка - вис углом и подъём разгибом, подъём махом назад стойка на руках.	2
101			Конь-махи: на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк, проходка вперёд за любое количество кругов, круги с поворотом.	2
102			Конь-махи: на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк, проходка вперёд за любое количество кругов, круги с поворотом.	2
103			Конь-махи: на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк, проходка вперёд за любое количество кругов, круги с поворотом.	2
104			Кольца: из размахивания выкрут вперёд прогнувшись, 2 выкрута вперёд прогнувшись, подъём махом назад прогнувшись, из виса согнувшись 2 выкрута назад, соскок сальто назад прогнувшись.	2
105			Шпагаты.	2
106			Кольца: из размахивания выкрут вперёд прогнувшись, 2 выкрута вперёд прогнувшись, подъём махом назад прогнувшись, из виса согнувшись 2 выкрута назад, соскок сальто назад прогнувшись.	2
107			Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
108			Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
109			Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
110			Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
111			Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стоек, перекаты, перемахи, повороты.	2

112			Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стойки, перекаты, перемахи, повороты.	2
113			Упоры лежа, седы, простые движения руками, ногами, головой и туловищем.	2
114			Упоры лежа, седы, простые движения руками, ногами, головой и туловищем.	2
115			Комбинация вольных упражнений.	2
116			Комбинация вольных упражнений.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Базовый уровень 3,4 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Общеразвивающие упражнения.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				33
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	3
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ	3
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	3
5			Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
6			Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
7			Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
8			Упражнения для шеи и туловища.	3
9			Упражнения для шеи и туловища.	3
10			Упражнения для шеи и туловища.	3
11			Упражнения для ног.	3
12			Упражнения для ног.	3
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				48
13			Строевые упражнения.	3
14			Строевые упражнения.	3
15			Строевые упражнения.	3
16			Основные виды движений.	3
17			Основные виды движений.	3
18			Основные виды движений.	3
19			Основные виды движений.	3
20			Основные виды движений.	3
21			Основные виды движений.	3
22			Основные виды движений.	3
23			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	3
24			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	3
25			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	3

26			Упражнения в прыжках.	3
27			Упражнения в прыжках.	3
28			Упражнения в прыжках.	3
4.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				66
29			Упражнения для развития силы.	3
30			Упражнения для развития силы.	3
31			Упражнения для развития силы.	3
32			Упражнения для развития силы.	3
33			Упражнения для развития силы.	3
34			Упражнения для развития силы.	3
35			Упражнения для развития силы.	3
36			Упражнения для развития гибкости.	3
Итого за 1 полугодие:				108
2 полугодие учебного года				
37			Упражнения для развития гибкости.	3
38			Упражнения для развития гибкости.	3
39			Упражнения для развития гибкости.	3
40			Упражнения для развития гибкости.	3
41			Упражнения для развития прыгучести.	3
42			Упражнения для развития прыгучести.	3
43			Упражнения для развития прыгучести.	3
44			Упражнения для развития прыгучести.	3
45			Упражнения для развития быстроты.	3
46			Упражнения для развития быстроты.	3
47			Упражнения для развития быстроты.	3
48			Упражнения для развития быстроты.	3
49			Акробатика.	3
50			Акробатика.	3
5. Тема: Спортивное и специальное оборудование.				15
51			Беседы - лекции об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.	3
52			Правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	3
53			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
54			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
55			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
6. Тема: Техническая подготовка				66
56			Опорные прыжки упражнения.	3
57			Опорные прыжки упражнения.	3
58			Опорные прыжки упражнения.	3
59			Опорные прыжки упражнения.	3
60			Опорные прыжки упражнения.	3
61			Опорные прыжки упражнения.	3
62			Опорные прыжки упражнения.	3
63			Упражнения на снарядах.	3
64			Упражнения на снарядах.	3
65			Упражнения на снарядах.	3
66			Упражнения на снарядах.	3

67			Упражнения на снарядах.	3
68			Упражнения на снарядах.	3
69			Упражнения на снарядах.	3
70			Упражнения на снарядах.	3
71			Вольные упражнения.	3
72			Вольные упражнения.	3
73			Вольные упражнения.	3
74			Вольные упражнения.	3
75			Вольные упражнения.	3
76			Вольные упражнения.	3
77			Вольные упражнения.	3
7. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	
Итого за 2 полугодие:				126
Всего:				234

Базовый уровень 4, 5 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактически		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				33
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	3
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ	3
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	3
5			Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
6			Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
7			Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
8			Упражнения для шеи и туловища.	3
9			Упражнения для шеи и туловища.	3
10			Упражнения для шеи и туловища.	3
11			Упражнения для ног.	3
12			Упражнения для ног.	3
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				48
13			Строевые упражнения.	3
14			Строевые упражнения.	3
15			Строевые упражнения.	3
16			Основные виды движений.	3
17			Основные виды движений.	3
18			Основные виды движений.	3
19			Основные виды движений.	3
20			Основные виды движений.	3

21			Основные виды движений.	3
22			Основные виды движений.	3
23			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	3
24			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	3
25			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	3
26			Упражнения в прыжках.	3
27			Упражнения в прыжках.	3
28			Упражнения в прыжках.	3
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФИ)				66
29			Упражнения для развития силы.	3
30			Упражнения для развития силы.	3
31			Упражнения для развития силы.	3
32			Упражнения для развития силы.	3
33			Упражнения для развития силы.	3
34			Упражнения для развития силы.	3
35			Упражнения для развития силы.	3
Итого за 1 полугодие:				105
2 полугодие учебного года				
36				
37			Упражнения для развития гибкости.	3
38			Упражнения для развития гибкости.	3
39			Упражнения для развития гибкости.	3
40			Упражнения для развития гибкости.	3
41			Упражнения для развития прыгучести.	3
42			Упражнения для развития прыгучести.	3
43			Упражнения для развития прыгучести.	3
44			Упражнения для развития прыгучести.	3
45			Упражнения для развития быстроты.	3
46			Упражнения для развития быстроты.	3
47			Упражнения для развития быстроты.	3
48			Упражнения для развития быстроты.	3
49			Акробатика, круговая тренировка.	3
50			Акробатика.	3
5. Тема: Спортивное и специальное оборудование.				15
51			Беседы - лекции об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.	3
52			Правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	3
53			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
54			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
55			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
6. Тема: Техническая подготовка				66
56			Опорные прыжки упражнения.	3
57			Опорные прыжки упражнения.	3
58			Опорные прыжки упражнения.	3

59			Опорные прыжки упражнения.	3
60			Опорные прыжки упражнения.	3
61			Опорные прыжки упражнения.	3
62			Опорные прыжки упражнения.	3
63			Упражнения на снарядах.	3
64			Упражнения на снарядах.	3
65			Упражнения на снарядах.	3
66			Упражнения на снарядах.	3
67			Упражнения на снарядах.	3
68			Упражнения на снарядах.	3
69			Упражнения на снарядах.	3
70			Упражнения на снарядах.	3
71			Вольные упражнения.	3
72			Вольные упражнения.	3
73			Вольные упражнения.	3
74			Вольные упражнения.	3
75			Вольные упражнения.	3
76			Вольные упражнения.	3
77			Вольные упражнения.	3
7. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	3
Итого за 2 полугодие:				129
Всего:				234

Базовый уровень 5 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025-2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				34
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	2
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ	2
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	2
5			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
6			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
7			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
8			Упражнения для шеи и туловища.	2
9			Упражнения для шеи и туловища.	2
10			Упражнения для шеи и туловища.	2
11			Упражнения для ног.	2
12			Упражнения для ног.	2
13			Упражнения для ног.	2
14			Комплекс упражнений.	2
15			Комплекс упражнений.	2
16			Комплекс упражнений.	2
17			Комплекс упражнений.	2

18			Комплекс упражнений.	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				50
19			Строевые упражнения.	2
20			Ходьба, беговые упражнения.	2
21			Упоры.	2
22			Упоры.	2
23			Упоры.	2
24			Ходьба, беговые упражнения.	2
25			Упоры.	2
26			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2
27			Ходьба, беговые упражнения.	2
28			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2
29			Различные сочетания движений.	2
30			Ходьба, беговые упражнения.	2
31			Различные сочетания движений.	2
32			Упражнения в прыжках.	2
33			Упражнения в прыжках.	2
34			Упражнения в прыжках.	2
35			Прыжки.	2
36			Прыжки.	2
37			Прыжки.	2
38			Прыжки.	2
39			Прыжки.	2
40			Прыжки.	2
41			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
42			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
43			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				64
44			Подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди.	2
45			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
46			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
47			Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.	2
48			Приседание на правой, левой ноге у опоры.	2
49			Передвижение в упоре на параллельных брусьях.	2
50			Передвижение в упоре на параллельных брусьях.	2
51			Переворот силой в упор на перекладине или на нижней жерди.	2
52			Наклоны вперед ноги вместе; наклоны вперед ноги врозь вперед, к правой, левой ноге.	2
53			Общеразвивающие упражнения.	2
Итого за 1 полугодие:				106
2 полугодие 2025-2026 учебного года				
54			Общеразвивающие упражнения.	2
55			Общеразвивающие упражнения.	2
56			Общеразвивающие упражнения.	2
57			Выкруты и вкручивания в плечевых суставах. Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.	2
58			Выкруты и вкручивания в плечевых суставах. Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.	2
59			Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.	2
60			Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.	2
61			Прыжки с двух ног через препятствие высотой 20-30	2

			см. - вперед, назад, боком.	
62			Прыжки с двух ног через препятствие высотой 20-30 см. - вперед, назад, боком.	2
63			Прыжки с двух ног с продвижением вперед, назад, правым, левым боком.	2
64			Прыжки с двух ног с продвижением вперед, назад, правым, левым боком.	2
65			Прыжки с разбега в длину, соскоком на площадку 50+50 см.	2
66			Прыжки с разбега в длину, соскоком на площадку 50+50 см.	2
67			Прыжки с разбега в длину, соскоком на горку матов высотой 20-30 см.	2
68			Пробегание на скорость 15-20 метров.	2
69			Челночный бег 10-15 метров; смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленных сигналах.	2
70			Темповые перевороты. Шпагат прямой, правый, левый.	2
71			Темповые перевороты.	2
72			Сальто.	2
73			Сальто. Шпагат прямой, правый, левый.	2
74			Фляк (серия фляков).	2
75			Фляк.	2
5. Тема: Спортивное и специальное оборудование.				14
76			Беседы - лекции об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.	2
77			Правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	2
78			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
79			Инструктаж по ТБ. Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
80			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
81			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
82			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
6. Тема: Техническая подготовка				68
83			Опорные прыжки.	2
84			Опорные прыжки.	2
85			Опорные прыжки.	2
86			Опорные прыжки.	2
87			Опорные прыжки.	2
88			Опорные прыжки.	2
89			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
90			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
91			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
92			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
93			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
94			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
95			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки. Маховые упражнения.	2
96			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки.	2

			Маховые упражнения.	
97			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки.	2
98			Маховые упражнения.	
98			Брусья: с прыжка - вис углом и подъём разгибом, подъём махом назад стойка на руках.	2
99			Брусья: с прыжка - вис углом и подъём разгибом, подъём махом назад стойка на руках.	2
100			Брусья: с прыжка - вис углом и подъём разгибом, подъём махом назад стойка на руках.	2
101			Конь-махи: на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк, проходка вперёд за любое количество кругов, круги с поворотом.	2
102			Конь-махи: на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк, проходка вперёд за любое количество кругов, круги с поворотом.	2
103			Конь-махи: на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк, проходка вперёд за любое количество кругов, круги с поворотом.	2
104			Кольца: из размахивания выкрут вперёд прогнувшись, 2 выкрута вперёд прогнувшись, подъём махом назад прогнувшись, из виса согнувшись 2 выкрута назад, соскок сальто назад прогнувшись.	2
105			Шпагаты.	2
106			Кольца: из размахивания выкрут вперёд прогнувшись, 2 выкрута вперёд прогнувшись, подъём махом назад прогнувшись, из виса согнувшись 2 выкрута назад, соскок сальто назад прогнувшись.	2
107			Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
108			Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
109			Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
110			Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
111			Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стоек, перекаты, перемахи, повороты.	2
112			Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стоек, перекаты, перемахи, повороты.	2
113			Упоры лежа, седы, простые движения руками, ногами, головой и туловищем.	2
114			Упоры лежа, седы, простые движения руками, ногами, головой и туловищем.	2
115			Комбинация вольных упражнений.	2
116			Комбинация вольных упражнений.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				128
Всего:				234

Углублённый уровень 6 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактически		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОФП.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				18
2			Беседа «Основы профессионального самоопределения», «ЕВСК. Спортивные разряды (нормы, требования, условия)», ОФП.	3
3			Беседа: «Спорт и личность. Ведущие свойства личности», ОФП. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	3
4			Методические указания, примечания, терминология. ОФП. Упражнение на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	3
5			Приседания с отягощением, прыжки.	3
6			Силовые упражнения, прыжки.	3
7			Упражнения на развитие координации движений.	3
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				30
8			Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	3
9			Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	3
10			Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер.	3
11			Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер.	3
12			Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер.	3
13			Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер.	3
14			Упражнения для тренировки общей прыгучести.	3
15			Упражнения для тренировки общей прыгучести.	3
16			Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер.	3
17			Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер.	3
4.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				60
18			Упражнения для специальной прыгучести (на помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке).	3
19			Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок.	3
20			Два прыжка с места, третьим сальто назад.	3
21			Сальто назад с места; на возвышение (20-30 см).	3

22			Два подскока на месте, третьим сальто вперед в группировке.	3
23			Упражнения для улучшения техники разбега.	3
24			Упражнения для улучшения техники разбега.	3
25			Висы и размахивания в висе: вис, согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади.	3
26			Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестообразными движениями по ходу маха.	3
27			Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор.	3
28			Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор.	3
29			Размахивание, размахивание изгибами, подтягиванием, с прыжка, мах дугой.	3
30			Движения махом вперед.	3
31			Простые висы: вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, углом, сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.	3
32			Смешанные висы: вис, стоя, лёжа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лёжа боком (продольно и поперёк), стоя, согнувшись и прогнувшись.	3
33			Подъёмы и опускания. Соскоки: махом вперед и назад. Батутная подготовка.	3
34			Сальтовые элементы.	3
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие учебного года				
35			Комплекс ОФП.	3
36			Комплекс ОФП.	3
37			Батутная подготовка.	3
5. Тема: Спортивное и специальное оборудование.				18
38			Беседы - лекции об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.	3
39			Правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	3
40			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
41			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
42			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
43			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
6. Тема: Техническая подготовка				81
44			Прыжки с поворотами на различное число градусов.	3
45			Прыжки с поворотами на различное число градусов.	3
46			Прыжки с поворотами на различное число градусов.	3

47			Переворот и полтора сальто вперед в группировке.	3
48			Переворот и полтора сальто вперед в группировке.	3
49			«Цукахара» в группировке (варианты).	3
50			«Цукахара» в группировке (варианты).	3
51			«Цукахара» в группировке (варианты).	3
52			Статические и силовые упражнения на брусках.	3
53			Инструктаж по Т.Б. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперёк с опорой ногами, завесом изнутри и снаружи жердей.	3
54			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.	3
55			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.	3
56			Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях.	3
57			Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях.	3
58			Соскоки махом вперёд и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей.	3
59			Соскоки махом вперёд и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей.	3
60			Смешанные висы. Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест») на кольцах.	3
61			Смешанные висы. Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест») на кольцах.	3
62			Смешанные висы. Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест») на кольцах.	3
63			Соскоки: махом вперёд и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.	3
64			Соскоки: махом вперёд и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.	3
65			Соскоки: махом вперёд и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.	3
66			Круги на теле коня, круги на ручках, переход с ручек на тело коня, круги в ручках – соскок прогнувшись.	3
67			Круги на теле коня, круги на ручках, переход с ручек на тело коня, круги в ручках – соскок прогнувшись.	3
68			Подъём разгибом, большие обороты назад и	3

			«Келлеровский» поворот на перекладине.	
69			Подъем разгибом, большие обороты назад и «Келлеровский» поворот на перекладине.	3
70			Композиции вольных упражнений.	3
7. Тема: Судейская подготовка				21
71			Общие обязанности судей, обязанности и права участников соревнований.	3
72			Обязанности главного судьи, секретаря и его заместителей. Оформление места соревнования, площадки.	3
73			Правила соревнований по спортивной гимнастике.	3
74			Разработка календарного плана спортивно - массовых мероприятий.	3
75			Разработка положения соревнований.	3
76			Практические занятия и самостоятельное обслуживание соревнований (ассистент судьи).	3
77			Практические занятия и самостоятельное обслуживание соревнований (ассистент судьи).	3
8. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	3
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Приложение 2

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации учащихся

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» (держат 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.

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 и контрольных упражнений.

Высокий уровень – точное и своевременное исполнений 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 учащиеся.

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 бедра 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

Таблица 3.

№ 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

Таблица 3.

№ 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 вперёд (фиксация не менее 5 с.)
		И.п. лёжа на спине, «мост» (держат не менее 10 с.)
		Три шпата
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, поднимание 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. 2угол» 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» (держат не менее 10 с.)
		Три шпагата
4.	Выносливость	Стойка на руках на гимнастических брусьях (не менее 30 с.)

Виды испытаний, нормативы и требования комплекса ГТО

БГТО - 1 ступени – для учащихся 1-3 (4) классов

Виды испытаний	Нормативы			
	мальчики		девочки	
	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок
1. Бег 60 м (сек.)	10,0	10,8	10,3	11,0
2. Бег 1000 м (мин., сек.)	4,30	5,00	5,00	5,40
3. Подтягивание (раз) на высокой перекладине	6	3	-	-
на низкой перекладине (высота 95 см) или подъем туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин.) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	-	-	12	6
	-	-	25	20
	-	-	10	6

БГТО - 2 ступени – для учащихся 4 (5) - 8 (9) классов

Виды испытаний	Нормативы			
	мальчики		девочки	
	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок
1. Бег 60 м (сек.)	8,8	9,8	9,6	10,3
2. Бег 2000 м (мин., сек.)	8,20	9,20	10,00	11,20
3. Подтягивание (раз) на высокой перекладине	10	8	-	-
на низкой перекладине (высота 95 см) или подъем туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин.) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	-	-	14	8
	-	-	30	25
	-	-	12	8

ГТО - 1 ступени – для учащихся 9-10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18 лет

Виды испытаний	Нормативы			
	юноши		девушки	
	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок
1. Бег 100 м (сек.)	13,6	14,6	16,8	17,0
2. Бег 2000 м (мин., сек.) Бег 3000 м (мин., сек.)	- 12,00	- 13,00	10,00 -	11,30 -
3. Подтягивание (раз) на высокой перекладине на низкой перекладине (высота 110 см) или подъем туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин.) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	12 - - -	9 - - -	- 16 35 14	- 10 27 10

Тестовые задания

Задание 1

Выберите тип интерактивного теста	Выберите элемент: Множественный выбор
Информация о тестовом вопросе	Снаряды для опорного прыжка. Задание: Выберите снаряды для опорного прыжка: а. конь; б. козел в. скамейка г. скакалка д. брусья е. канат; ж. парашют з. гимнастический мостик; и. гимнастические маты; Предметы изображены графически
Информация об ответах	Правильные ответы: а, б, з, и

Задание 2

Выберите тип интерактивного теста:	Кроссворд
Информация о тестовом вопросе:	Опорный прыжок. Разгадайте кроссворд:  По горизонтали: 1. Свойство разбега в опорных прыжках. 3. Положение тела в пространстве. 5. Помощник в овладении учебным материалом по физкультуре. По вертикали: 2. Действие, которое необходимо выполнить в фазе полёта после отталкивания руками в опорных прыжках. 4. Помогает мягко приземлиться.
Информация об ответах	Правильные ответы: 1. быстрота 3. поза 5. учитель 2. разгибание 4. мат

Задание 3

Гимнастические элементы

Установите соответствие между гимнастическими элементами.



перехват	на брусках
соскок	кругом
хват	сверху
вис	присев
поворот	махом назад
мах	вперёд
размахивания	руки

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 технически правильным выполнением 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:

- локти 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 ноге 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 подъём и опускание рук и ног;
- поочередное поднятие 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.

Приложение 4

№ п / п	Инструктаж по техника безопасности	
1.	Общие требования по технике безопасности	К занятиям допускаются учащиеся: - отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; - прошедшие инструктаж по мерам безопасности; - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. <i>Обучающийся должен:</i> - иметь коротко остриженные ногти; - заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя; - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению; - знать и выполнять настоящую инструкцию. Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. <u>Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:</u> - маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений; - канат не должен иметь порывов и узлов; - бревно должно иметь ровную поверхность без заусенцев, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям; - жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин; - перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии; - поверхность гимнастического коня должна быть ровной сухой, без порывов. Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках. Выполняя упражнения потоком (один за другим), соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении. <i>Обучающийся должен</i> знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2.	Требования безопасности перед началом занятий	<i>Обучающийся должен:</i> - переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.); - убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы; - под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; - по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов. Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств. При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя. На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров. Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч. Высоту перекладины устанавливайте в лежащем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки. Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.
3.	Требования безопасности во время занятий	<i>Обучающийся должен:</i> - каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов; вытирать руки насухо; - выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой; - при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая; - переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным тренером-преподавателем. - Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим Обучающимся, не отвлекайте и не мешайте ему. - Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным тренером-преподавателем. Не раскачивайте канат, на котором Обучающийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению. - Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке. - Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводят к срыву и падению. - Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение,

		если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим Обучающимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом. Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.
4.	Требования безопасности по окончанию занятия	<i>Обучающийся должен:</i> под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организованно покинуть место проведения занятия; переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.
5.	Требования безопасности в аварийных ситуациях	<i>Обучающийся должен:</i> при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю; с помощью тренера-преподавателя, при необходимости, доставить травмированного в больницу или вызвать «скорую помощь»; при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратите занятие, организовано, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации; по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Инструктаж

по охране труда, технике безопасности до занятий, после занятий и во время проведения занятий в зале ДЮСШ г. Волхов на отделении _____

Инструктаж по пожарной безопасности, безопасности на дорогах и железнодорожных объектах, безопасности на массовых и праздничных мероприятиях; правила личной безопасности.

группа № _____ тренер – преподаватель _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Вид инструктажа			
		дата проведения	первичный (подпись тренера)	дата проведения	повторный (подпись тренера)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					
32.					

Тренер – преподаватель

/ _____ /