

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества Новооскольского района  
Белгородской области»**



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБУДО «ДДТ»

*Пуль Т.В.*  
Пуль Т.В.  
«29» августа 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по спортивной гимнастике**

**2016-2017 учебный год  
Возраст воспитанников: 9 – 14 лет**

**Педагог дополнительного образования:  
Бесхмельницына Елена Владимировна**

**г. Новый Оскол, 2016 г.**

**Дополнительная образовательная программа:** «Гимнастика»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Вид образовательной деятельности:** гимнастика

**Автор дополнительной образовательной программы:** Бесхмельницына  
Елена Владимировна – педагог дополнительного образования МБУДО «ДДТ»

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУДО «ДДТ»  
от «29» августа 2014 г, протокол № 1.

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУДО  
«ДДТ» от «29» августа 2016 г., протокол № 1.

Председатель \_\_\_\_\_



Пуль Т.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по спортивной гимнастике разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Гимнастика», имеющей физкультурно-спортивную направленность, рассмотренной на заседании педагогического совета МБУДО «ДДТ» от «29» августа 2014 г., протокол № 1.

Цель: создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности через занятия спортивной гимнастикой.

Задачи:

- обучение техники выполнения гимнастических элементов;
- повышение функциональных возможностей организма занимающихся;
- укрепление здоровья, закаливание;
- развитие физических качеств учащихся;
- формирование гимнастического стиля выполнения упражнений;
- формирование общечеловеческих ценностей;
- воспитание волевых и нравственно – этических качеств.

Рабочая программа рассчитана на 144 часа. Из них: на изучение теоретического материала отводится 46 часов, на практическую деятельность 98 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в различных формах: занятия-беседы, занятия-игры, учебно-тренировочные занятия.

С целью повышения эмоциональности и интереса к данному виду спорта, в каждое занятие включаются подвижные игры с обучающими элементами строевых упражнений, акробатики, общеразвивающие упражнения, задания на внимание др.

Методические приемы обучения: словесные методы, наглядные методы, метод строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, в целом, принудительного облегчения, соревновательный метод.

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

Значительное внимание в подготовке занимающихся уделяется развитию общей и специальной физической подготовки и изучение элементов спортивно-технической подготовки: гимнастических элементов, акробатики и хореографии.

### Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу обучения по данной рабочей программе обучающиеся

должны знать:

- историю развития гимнастики и акробатики;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;
- строение, функции организма человека и правила гигиены;
- виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений;
- приёмы страховки;
- правила оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата;
- технологию самостоятельной разработки творческих проектов.

должны уметь:

- оказать первую помощь при травмах опорно-двигательного аппарата;
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приемы страховки;
- вести здоровый образ жизни;

- соединять отдельные акробатические элементы в единый номер;
- самостоятельно разрабатывать творческий проект и защищать его.

Способы проверки результатов:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- зачет по изученным упражнениям;
- открытые занятия;
- защита творческих проектов;
- участие в спортивных праздниках различного уровня;
- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Дата | Тема учебного занятия  | Всего часов | Содержание деятельности   |  | Воспитательная работа  |
|-------|------|--|-------------|---|--|--|
|       |      |  |             | Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности   | Практическая часть занятия /форма организации деятельности |  |
| 1     |      | Введение в образовательную программу. ТБ на занятиях.              | 2           | Знакомство с группой, целями, задачами и планами работы объединения на предстоящий учебный год. Инструктаж по ТБ. История развития спортивной гимнастики. |  | Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств. |
| 2     |      | Входной контроль. История развития спортивной гимнастики в России. | 2           | Лекция: «История развития спортивной гимнастики в России».  |  | Воспитание патриотических качеств спортсменов.               |
| 3     |      | Участие российских спортсменов в                                   | 2           | Беседа «Участие российских  |  | Воспитание патриотических качеств                            |

|   |  |   |   |   |  |   |
|---|--|---|---|---|--|---|
|   |  | международных соревнованиях.  |   | спортсменов в международных соревнованиях».   |  | спортсменов.  |
| 4 |  | Уровень выступления российских и зарубежных спортсменов.  | 2 | Беседа «Уровень выступления российских и зарубежных спортсменов».   |  | Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.  |
| 5 |  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Повреждения и заболевания опорно - двигательного аппарата. | 2 | Изучение строения и функций организма человека.   |  | Формирование дисциплинированности.  |
| 6 |  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Повреждения и заболевания опорно - двигательного аппарата. | 2 | Повторение сведений о строении и функциях организма человека. Знакомство с заболеваниями и опорно-двигательного аппарата. |  | Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям. |
| 7 |  | Мышечная ткань и её свойства.   | 2 | Лекция: «Мышечная ткань и её свойства».   |  | Формирование коллективизма, дисциплинированности.   |
| 8 |  | Кровь и кровообращение. Видеоролик: «Кровь и кровообращение»  | 2 | Просмотр видеоролика: «Кровь и кровообращение»  | Измерение ЧСС в покое и в конце выполнения упражнения. | Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).   |

|    |  |  |   |   |   |  |
|----|--|--|---|---|---|--|
| 9  |  | Дыхание.<br>Видеоролик:<br>«Дыхание».  | 2 | Просмотр<br>видеоролика:<br>«Дыхание».  | Упражнения<br>на правильное<br>дыхание. | Воспитание<br>специальных<br>способностей<br>(гибкости,<br>быстроты,<br>ловкости).   |
| 10 |  | Причины<br>травматизма на<br>занятиях<br>гимнастикой.<br>Профилактика<br>травм.        | 2 | Беседа о<br>причинах<br>травматизма<br>на занятиях<br>гимнастикой.              |   | Способствова<br>ть развитию<br>воображения,<br>мышления,<br>познавательн<br>ой активности.   |
| 11 |  | Вид страховки<br>и первая<br>помощь при<br>травмах.                                    | 2 | Изучение<br>видов<br>страховки.<br>Оказание<br>первой<br>помощи при<br>травмах. |   | Воспитание м<br>оральных<br>качеств:<br>смелости, реш<br>ительности.   |
| 12 |  | Гигиена мест<br>занятий.<br>Видеоролик:<br>«Оказание<br>первой помощи<br>при травмах». | 2 | Просмотр<br>видеоролика:<br>«Оказание<br>первой<br>помощи при<br>травмах».      | Наложение<br>тугих повязок.             | Воспитание м<br>оральных<br>качеств:<br>смелости, реш<br>ительности.   |
| 13 |  | Игра: «Окажи<br>помощь другу».   | 2 |   | Игра: «Окажи<br>помощь<br>другу».       | Воспитание<br>инициативнос<br>ти,<br>самостоятельн<br>ости,<br>взаимопомощ<br>и.   |
| 14 |  | Понятие об<br>общей и<br>специальной<br>физической<br>подготовке.                      | 2 | Лекция:<br>«Понятие об<br>общей и<br>специальной<br>физической<br>подготовке».  |   | Воспитание<br>инициативнос<br>ти,<br>самостоятельн<br>ости,<br>взаимопомощ<br>и,<br>дисциплиниро<br>ванности,<br>чувства<br>ответственнос<br>ти. |

|    |  |  |   |  |  |  |
|----|--|--|---|--|--|--|
| 15 |  | Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. | 2 | Знакомство с методикой развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости.                |  | Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинованности, чувства ответственности. |
| 16 |  | Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. | 2 | Знакомство с методикой развития двигательных качеств: прыгучести, силы, выносливости и равновесия. |  | Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.  |
| 17 |  | Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом.  | 2 |  | Выполнение ходьбы с изменением темпа, в чередовании с бегом. | Воспитание у юных гимнастов любви, привычки и сознательного отношения к занятиям гимнастикой.            |
| 18 |  | Бег со скоростью 20 - 30 м.  | 2 |  | Пробежать со скоростью 20 - 30 м.                            | Воспитание у юных гимнастов любви, привычки и сознательного отношения к занятиям гимнастикой.            |
| 19 |  | Прыжки в длину с места и разбега   | 2 |  | Выполнение прыжков в длину с места и разбега.                | Воспитание у юных гимнастов любви, привычки и сознательного отношения к занятиям гимнастикой.            |

|    |  |  |   |  |   |  |
|----|--|--|---|--|---|--|
| 20 |  | Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.                                   | 2 |  | Эстафеты, спортивная игра «Волейбол».         | Формирование коллективизма, дисциплированности.                            |
| 21 |  | Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.                                   | 2 |  | Эстафеты, спортивная игра «Баскетбол».        | Формирование коллективизма, дисциплированности.                            |
| 22 |  | Упражнения в лазании и равновесии.   | 2 |  | Выполнение упражнений в лазании и равновесии. | Воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности. |
| 23 |  | Упражнения для мышц всего тела.  | 2 |  | Выполнение упражнений для мышц всего тела.    | Воспитание упорства.   |
| 24 |  | Особенности техники упражнений (целостность, динамичность, выразительность). | 2 | Изучение особенностей техники упражнений (целостность, динамичность, выразительность). |   | Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.               |
| 25 |  | Краткая характеристика и классификация статистических, силовых упражнений.   | 2 | Знакомство с классификацией статистических, силовых упражнений.                        |   | Формирование здоровых интересов и потребностей.                            |
| 26 |  | Профилирующие элементы в гимнастике. Определение длины прыжка.               | 2 | Определение длины прыжка.  |   | Воспитание моральных и волевых качеств человека.                           |



|    |  |   |   |  |   |   |
|----|--|---|---|--|---|---|
| 27 |  | Упражнения на гимнастической скамейке.                              | 2 |  | Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.                             | Воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности. |
| 28 |  | Ходьба, ходьба с закрытыми глазами на носках, стойка на одной ноге. | 2 |  | Выполнение ходьбы с закрытыми глазами на носках. Стойки на одной ноге.        | Воспитание дисциплины, внимания.  |
| 29 |  | Ходьба, ходьба с закрытыми глазами на носках, стойка на одной ноге. | 2 |  | Выполнение ходьбы с закрытыми глазами на носках. Стойки на одной ноге.        | Воспитание дисциплины, внимания.  |
| 30 |  | Приставной шаг, повороты на 90°, 180° на носках, на одной ноге.     | 2 |  | Выполнение приставного шага, поворотов на 90°, 180° на носках, на одной ноге. | Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинованности, чувства ответственности.                                    |
| 31 |  | Приставной шаг, повороты на 90°, 180° на носках, на одной ноге.     | 2 |  | Выполнение приставного шага, поворотов на 90°, 180° на носках, на одной ноге. | Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинованности,   |

|    |  |  |   |  |  |   |
|----|--|--|---|--|--|---|
|    |  |  |   |  |  | чувства ответственности.  |
| 32 |  | Прыжки в длину с места.<br>Прыжки в длину и в высоту с разбега.                  | 2 |  | Выполнение прыжков в длину с места.<br>Прыжков в длину и в высоту с разбега. | Воспитание морально – волевых качеств (решительности, смелости, настойчивости).   |
| 33 |  | Вольные упражнения.<br>Хореографическая подготовка.<br>Промежуточная аттестация. | 2 |  | Выполнение вольных упражнений.   | Воспитание выразительности и артистизма.  |
| 34 |  | Вольные упражнения.<br>Хореографическая подготовка.                              | 2 |  | Выполнение вольных упражнений.   | Воспитание выразительности и артистизма.  |
| 35 |  | Акробатическая подготовка:<br>стойки, упоры и их разновидности.                  | 2 |  | Выполнение стоек, упоров.  | Воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности. |
| 36 |  | Акробатическая подготовка:<br>мост лежа и наклоном назад, шпагаты, равновесия.   | 2 |  | Выполнение шпагата, равновесия.  | Воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициатив-      |

|    |  |   |   |  |  |   |
|----|--|---|---|--|--|---|
|    |  |   |   |  |  | ности.  |
| 37 |  | Акробатическая подготовка: мост лежа и наклоном назад, шпагаты, равновесия. | 2 |  | Выполнение шпагата, равновесия.                  | Воспитание моральных качеств: смелости, решительности и, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности. |
| 38 |  | Акробатическая подготовка: стойка на голове и руках.                        | 2 |  | Выполнение стойки на голове и руках.             | Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.   |
| 39 |  | Акробатическая подготовка: стойка на голове и руках.                        | 2 |  | Выполнение стойки на голове и руках.             | Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.   |
| 40 |  | Акробатическая подготовка: прыжок простой, в доскок, в глубину.             | 2 |  | Выполнение простого прыжка, в доскок, в глубину. | Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.   |
| 41 |  | Акробатическая подготовка: прыжок простой, в                                | 2 |  | Выполнение простого прыжка, в доскок, в          | Воспитывать у детей целеустремленность,   |

|    |  |   |   |  |   |  |
|----|--|---|---|--|---|--|
|    |  | доскок, в глубину.  |   |  | глубину.  | организованность, инициативность, трудолюбие.  |
| 42 |  | Акробатическая подготовка: прыжок с разбега, с наскоком на мостик и мини-трамп. | 2 |  | Выполнение прыжка с разбега, с наскоком на мостик и мини-трамп. | Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплированности, чувства ответственности. |
| 43 |  | Акробатическая подготовка: прыжок с разбега, с наскоком на мостик и мини-трамп. | 2 |  | Выполнение прыжка с разбега, с наскоком на мостик и мини-трамп. | Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплированности, чувства ответственности. |
| 44 |  | Акробатическая подготовка: прыжок с поворотом кругом, вальсет, перекаты.        | 2 |  | Выполнение прыжка с поворотом кругом, вальсет, перекаты.        | Воспитанием ужества, характера, воли, трудолюбия, терпения.  |
| 45 |  | Акробатическая подготовка: прыжок с поворотом кругом, вальсет, перекаты.        | 2 |  | Выполнение прыжка с поворотом кругом, вальсет, перекаты.        | Воспитанию жества, характера, воли, трудолюбия, терпения.  |
| 25 |  | Акробатическая подготовка: кувырки вперед, в сторону, назад и                   | 2 |  | Выполнение кувырков вперед, в сторону, назад и их               | Воспитание моральных качеств: смелости, решительност   |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    |  | их разновидности.   |   |   | разновидности.   | и, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности.   |
| 47 |  | Акробатическая подготовка: кувырки вперед, в сторону, назад и их разновидности.               | 2 |   | Выполнение кувырков вперед, в сторону, назад и их разновидности. | Воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности. |
| 48 |  | Акробатическая подготовка: переворот в сторону.   | 2 |   | Выполнение переворота в сторону.                                 | Воспитание дисциплины, внимания.  |
| 49 |  | Опорный прыжок: наскок в упор, соскок прогнувшись.  | 2 |   | Выполнение наскока в упор, соскока прогнувшись.                  | Воспитывать умение эмоционального самовыражения.  |
| 50 |  | Этапы и методы обучения гимнастических упражнений.  | 2 | Знакомство с этапами и методами обучения гимнастическим упражнениям.                        |  | Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.   |
| 51 |  | Технические ошибки при выполнении гимнастических упражнений, их предупреждение и исправления. | 2 | Рассмотрение технических ошибок при выполнении гимнастических упражнений, их предупреждение |  | Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.   |

|    |  |   |   |                             |   |   |
|----|--|---|---|-----------------------------|---|---|
|    |  |   |   | ие и исправление.           |   |   |
| 52 |  | Методы страховки. Совершенствование навыков выполнения прыжков с высоты на точность и устойчивость. | 2 | Изучение методов страховки. | Отработка навыков выполнения прыжков с высоты на точность и устойчивость.                 | Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплированности.   |
| 53 |  | Прыжки с разбега с последующим кувырком вперед.   | 2 |                             | Выполнение прыжков с разбега.   | Воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности.  |
| 54 |  | Кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах.                       | 2 |                             | Выполнение кувырков вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. | Воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности. |
| 55 |  | Перевороты вперед с опорой и без опоры головой.   | 2 |                             | Выполнение переворотов вперед с опорой и без опоры головой.                               | Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.   |
| 56 |  | Техника выполнения сложных  | 2 | Изучение техники выполнения |   | Воспитание моральных качеств:   |

|    |  |  |   |   |  |   |
|----|--|--|---|---|--|---|
|    |  | гимнастических и акробатических упражнений (прыжков, кувырков).                                |   | сложных гимнастических и акробатических упражнений (прыжков, кувырков). |  | смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности. |
| 57 |  | Повторение видов страховок и техники безопасного выполнения прыжков, кувырков                  | 2 | Повторить виды страховок и техники безопасного выполнения прыжков.      |  | Воспитывать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.  |
| 58 |  | Прыжки. Совершенствование навыков и выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления. | 2 |   | Выполнение прыжков. Отработка навыков при выполнении прыжков на точность и устойчивость приземления.   | Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности.                             |
| 59 |  | Прыжки. Совершенствование навыков и выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления. | 2 |   | Выполнение прыжков. Совершенствовать навыки и выполнять прыжки на точность и устойчивость приземления. | Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности.                             |
| 60 |  | Кувырок вперед назад с заданной скоростью.   | 2 |   | Выполнение кувырков вперед назад с заданной скоростью.   | Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.   |
| 61 |  | Прыжки с разбега с последующим кувырком вперед.  | 2 |   | Выполнение прыжков с разбега с последующим кувырком.   | Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.   |

|    |  |  |   |  |   |  |
|----|--|--|---|--|---|--|
|    |  |  |   |  |   | цели.  |
| 62 |  | Медленный<br>переворот<br>вперед,<br>переворот<br>места. с | 2 |  | Выполнением<br>едленного<br>переворота<br>вперед,<br>переворота с<br>места. | Воспитание<br>стойкости<br>интереса и<br>целеустремле<br>нности в<br>спортивной<br>гимнастике,<br>настойчивост<br>и,<br>трудолюбия,<br>чувства<br>прекрасного. |
| 63 |  | Переворот<br>вперёд<br>разбега. с<br>Вальсет.<br>Рондат.   | 2 |  | Выполнениеп<br>ереворота<br>вперёд с<br>разбега.<br>Вальсет.<br>Рондат.     | Воспитание<br>стойкости<br>интереса и<br>целеустремле<br>нности в<br>спортивной<br>гимнастике,<br>настойчивост<br>и,<br>трудолюбия,<br>чувства<br>прекрасного. |
| 64 |  | Переворот<br>вперёд<br>разбега. с<br>Вальсет.<br>Рондат.   | 2 |  | Выполнениеп<br>ереворота<br>вперёд с<br>разбега.<br>Вальсет.<br>Рондат.     | Воспитание<br>стойкости<br>интереса и<br>целеустремле<br>нности в<br>спортивной<br>гимнастике,<br>настойчивост<br>и,<br>трудолюбия,<br>чувства<br>прекрасного. |
| 65 |  | Курбэт. Фляк.<br>Фляк в<br>соединении с<br>рондатом.       | 2 |  | Выполнениек<br>урбэта.Фляка.<br>Фляка в<br>соединении с<br>рондатом.        | Воспитание<br>морально-<br>волевых и<br>нравственно-<br>этических<br>качеств.  |



|     |  |   |   |  |   |   |
|-----|--|---|---|--|---|---|
| 66  |  | Курбэт. Фляк. Фляк в соединении с рондатом.                         | 2 |  | Выполнение курбэта. Фляка в соединении с рондатом.      | Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.  |
| 67  |  | Беседа «Роль физических упражнений и спорта в жизни великих людей». | 2 | Провести беседу о роли физических упражнений и спорта в жизни великих людей. |   | Воспитание нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.                          |
| 68  |  | Этапы проектной деятельности. Источники информации.                 | 2 | Рассмотреть этапы проектной деятельности.                                    |   | Воспитание нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.                          |
| 69. |  | Работа с источниками информации.                                    | 2 |  | Знакомство с правилами и приемами получения информации. | Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям. |
| 70  |  | Разработка презентаций.   | 2 |  | Подбор материала и разработка презентаций               | Воспитание эстетических, волевых, нравственных  |

|    |  |  |   |  |                                       |  |
|----|--|--|---|--|---------------------------------------|--|
|    |  |  |   |  | обучающими<br>ся.                     | качеств и<br>прежде всего<br>добросовестно<br>го, глубоко<br>осознанного<br>отношения к<br>учебным и<br>спортивным<br>занятиям.  |
| 71 |  | Разработка<br>презентаций.                     | 2 |  | Проведение<br>итоговой<br>аттестации. | Воспитание<br>эстетических,<br>волевых,<br>нравственных<br>качеств и<br>прежде всего<br>добросовестно<br>го, глубоко<br>осознанного<br>отношения к<br>учебным и<br>спортивным<br>занятиям. |
| 72 |  | Итоговая<br>аттестация.<br>Защита<br>проектов. | 2 |  | Защита<br>проектов.                   | Воспитание<br>моральных и<br>волевых<br>качеств<br>человека.   |

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1. Введение в образовательную программу.

Теория. Знакомство с группой, целями, задачами и планами работы объединения на предстоящий учебный год. Инструктаж по ТБ. История развития спортивной гимнастики.

### 2. Развитие спортивной гимнастики в России

Теория. История развития спортивной гимнастики в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Уровень выступления российских и зарубежных спортсменов.

### 3. Анатомия человека. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Повреждения и заболевания опорно - двигательного аппарата. Мышечная ткань и её свойства. Кровь и кровообращение. Дыхание. Причины травматизма на занятиях гимнастикой. Профилактика травм. Вид страховки и первая помощь при травмах. Гигиена мест занятий.

Практика. Просмотр учебных видеороликов по темам: «Кровь и кровообращение», «Дыхание», «Оказание первой помощи при травмах». Игра «Окажи помощь другу».

#### **4. Основы техники и тактики.**

Теория. Понятие об общей и специальной физической подготовке..

#### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

Теория. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Практика. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом. Бег со скоростью 20 - 30 м. Прыжки в длину с места и разбега. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры. Упражнения в лазании и равновесии. Упражнения для мышц всего тела.

#### **6. Основы техники гимнастических упражнений.**

Теория. Особенности техники упражнений (целостность, динамичность, выразительность). Краткая характеристика и классификация статистических, силовых упражнений. Профилирующие элементы в гимнастике. Определение длины прыжка.

Практика. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба, ходьба с закрытыми глазами на носках, стойка на одной ноге. Приставной шаг, повороты на 90°, 180° на носках, на одной ноге. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и в высоту с разбега. Вольные упражнения. Хореографическая подготовка. Акробатическая подготовка: стойки, упоры и их разновидности. Акробатическая подготовка: мост лежа и наклоном назад, шпагаты, равновесия. Акробатическая подготовка: стойка на голове и руках. Акробатическая подготовка: прыжок простой, в доскок, в глубину. Акробатическая подготовка: прыжок с разбега, с наскоком на мостик и мини-трамп. Акробатическая подготовка: прыжок с поворотом кругом, вальсет, перекаты. Акробатическая подготовка: кувырки вперед, в сторону, назад и их разновидности. Акробатическая подготовка: переворот в сторону. Опорный прыжок: наскок в упор, соскок прогнувшись.

#### **7. Гимнастика.**

Теория. Этапы и методы обучения. Технические ошибки при выполнении гимнастических упражнений, их предупреждения и исправления. Методы страховки.

Практика. Совершенствование навыков выполнения прыжков с высоты на точность и устойчивость. Прыжки с разбега с последующим кувырком вперед. Кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Перевороты вперед с опорой и без опоры головой.

#### **8. Отработка гимнастических и акробатических упражнений.**

Теория. Техника выполнения сложных гимнастических и акробатических упражнений (прыжков, кувырков). Повторение видов страховок и техники безопасного выполнения прыжков и кувырков.

Практика. Прыжки. Совершенствование навыков и выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления. Кувырок вперед назад с заданной скоростью. Медленный переворот вперед, переворот с места. Переворот вперед с разбега. Вальсет. Рондат. Курбэт. Фляк. Фляк в соединении с рондатом.

#### **9. Проектная деятельность «А был ли Архимед спортсменом?»**

Теория. Беседа «Роль физических упражнений и спорта в жизни великих людей». Этапы проектной деятельности. Источники информации.

Практика. Работа с источниками информации. Оформление проекта, практическая реализация проекта. Разработка презентаций.

#### **10. Итоговое занятие.**

Практика. Итоговая аттестация. Защита проектов.

## СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов (таблица прилагается).

### Контрольные тесты

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)        | Возраст, лет | Мальчики    |           |             | Девочки     |          |             |
|-------|------------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|----------|-------------|
|       |                        |                                      |              | низкий      | средний   | высокий     | низкий      | средний  | высокий     |
| 1.    | Координационные        | Челночный бег 3x10 м, с              | 11           | 9.7 и выше  | 9.3-8.8   | 8.5 и ниже  | 10.1 и выше | 9.7-9.3  | 8.9 и ниже  |
|       |                        |                                      | 12           | 9.3         | 9.0-8.6   | 8.3         | 9.6-9.1     | 8.8      |             |
|       |                        |                                      | 13           | 9.3         | 9.0-8.6   | 8.3         | 10.0        | 9.5-9.0  | 8.7         |
|       |                        |                                      | 14           | 9.0         | 8.7-8.3   | 8.0         | 10.0        | 9.4-9.0  | 8.6         |
| 2.    | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см           | 11           | 140 и ниже  | 160-180   | 195 и выше  | 130 и ниже  | 150-175  | 185 и выше  |
|       |                        |                                      | 12           | 145         | 165-180   | 200         | 155-175     | 190      |             |
|       |                        |                                      | 13           | 150         | 170-190   | 205         | 160-180     | 200      |             |
|       |                        |                                      | 14           | 160         | 180-195   | 210         | 160-180     | 200      |             |
| 3.    | Выносливость           | 6-ти минутный бег, мин.с             | 11           | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже  | 850-1000 | 1100 и выше |
|       |                        |                                      | 12           | 950         | 1100-1200 | 1350        | 900-1050    | 1150     |             |
|       |                        |                                      | 13           | 1000        | 1150-1250 | 1400        | 950-1100    | 1200     |             |
|       |                        |                                      | 14           | 1050        | 1200-1300 | 1450        | 1000-1150   | 1250     |             |
| 4.    | Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см. | 11           | 2 и ниже    | 6-8       | 10 и выше   | 4 и ниже    | 8-10     | 15 и выше   |
|       |                        |                                      | 12           | 2           | 6-8       | 10          | 9-11        | 16       |             |
|       |                        |                                      | 13           | 2           | 5-7       | 9           | 10-12       | 18       |             |
|       |                        |                                      | 14           | 3           | 7-9       | 11          | 12-14       | 20       |             |

|    |         |  |    |   |     |          |             |       |           |
|----|---------|--|----|---|-----|----------|-------------|-------|-----------|
| 5. | Силовые | Подтягивание:<br>на высокой<br>перекладине из<br>виса (мальчики),<br>кол-во раз; | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше |             |       |           |
|    |         |  | 12 | 1 | 4-6 | 7        |             |       |           |
|    |         |  | 13 | 1 | 5-6 | 8        |             |       |           |
|    |         |  | 14 | 2 | 6-7 | 9        |             |       |           |
|    |         | На низкой<br>перекладине из<br>виса лежа<br>(девочки), кол-<br>во раз.           |    |   |     |          | 4 и<br>ниже | 10-14 | 19 и выше |
|    |         |  |    |   |     |          | 4           | 11-15 | 20        |
|    |         |  |    |   |     |          | 5           | 12-15 | 19        |
|    |         |  |    |   |     |          | 5           | 13-15 | 17        |
|    |         |  |    |   |     |          | 5           | 12-13 | 16        |

### Тест "Самооценка уверенности в себе"

Отметьте в листе ответов знаком "+" свое согласие с приведенными высказываниями, а несогласие знаком "-".  
Подсчитайте сумму баллов, один "+" = 1 баллу.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Чаще всего у меня хорошее настроение.
3. Со мной все ребята советуются, считаются.
4. Я уверенный в себе человек.
5. Считаю, что я сообразительный и находчивый.
6. Я уверен, что всегда всем нужен.
7. Я все делаю хорошо.
8. В будущем я обязательно осуществлю свои мечты.
9. Люди часто помогают мне.
10. Я стараюсь обсуждать мои планы с близкими людьми.
11. Я люблю участвовать в спортивных соревнованиях.
12. Я проявляю самостоятельность в учебе и труде.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Я стараюсь планировать свою деятельность.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.

16. Я уверен, что в будущем добьюсь успеха.
17. Мне нравится принимать участие в различных олимпиадах и конкурсах.
18. Я учусь лучше, чем все остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Ученье для меня не представляет труда.

Расшифровка:

**17 - 20 баллов** - высокая степень уверенности в себе, самостоятельность и решительность при принятии ответственных решений.

**11 - 16 баллов** - потребность в обсуждении своих действий с друзьями, близкими; избирают задачи средней трудности.

**1 - 10 баллов** - неуверенность в своих силах, в мнении достигнутого критичны, явно занижен уровень притязаний в планируемой деятельности.

## Литература

1. Агашев Ф.А. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС., 2007 г., 207 с.
2. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 2008 г., 547 с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 2006 г., 144 с.
4. Волков В.М. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 2007 г., 175 с.
5. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт. – 2005 г., - 417 с.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка в спорте. - Минск: Высшая школа, 1996 г. , 255 с.
6. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений у детей. - М.: 1997 г. , 96 с.
7. Матвеев Л.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник. - М.: Просвещение, 2006 г., 543 с.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебное пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2006 г., 287 с.
9. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск, 2000 г. – 144 с.
10. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных координационных качеств. Ульяновск, 2000

