муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 2
«23 » мая 2025г.

Утверждаю
директор МАОУДО «ЦДТ»
_____ М.А. Шульман
Приказ № 95/5-2 от 23.05.2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 48B371452A86EA8BD90AE973486FB39F
Владелец: Шульман Мария Анатольевна
Действителен: с 06.10.2025 до 30.12.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОФП В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: начальная подготовка
Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Новосёлова Нина Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан,
2025г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП в спортивной гимнастике» физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения.

Современные условия жизни общества, с непрерывно растущими негативными ситуациями формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость оных ситуаций требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Поэтому практически любой вид спорта, любая специализация строится на основе общей физической подготовки **(ОФП)** и с ним связана, т.е. это своего рода **-** фундамент для выносливости и правильного технического, а также более безопасного выполнения спортивных задач, с дополненной более углубленной специальной (**СФП**), специально-технической подготовкой в зависимости от конкретного вида спорта. При хорошей общей физической подготовке юного спортсмена, значительно снижается риск получения травм, а добиться высокого мастерства без развития, роста общих физических качеств: силы, ловкости, координации движений, быстроты, скорости в их гармоничном сочетании практически невозможно.

ОФП в самом названии предполагает разносторонние задания, сочетая в себе некоторую разноплановость, характерную отдельным видам спорта: гимнастические, и с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения: бег в разных темпах скорости и на выносливость; прыжки в высоту и на расстояние; использование силовых утяжелителей для нагрузки.

Данная программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года);

3) Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

4) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5) Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.;

6) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8) Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9) Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
10) Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;
11) Положение «О дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ», утверждено приказом от 23.03.2022г. № 50/3-2;
12) Положение «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центра детского творчества», утверждено приказом от 30.05.2016г. № 93/3-2;
13) Положение «Об аттестации по окончанию обучения в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества», утверждено приказом от 22.03.2023г. № 49/3-2.

Программа по ОФП и СФП в спортивной гимнастике для 1-го года обучения (начальная подготовка) реализуется один год.

Данная программа разрабатывалась по действующим программам и правилам соревнований по спортивной гимнастике, утвержденным федерацией спортивной гимнастики России, и предусматривается для обучения занимающихся в спортивном клубе «Центра детского творчества» на отделении спортивной гимнастики.

Уровень освоения: стартовый.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе, в соответствии с Постановлением № 1678 от 11.10.2023г. «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

В случае возникновения особых обстоятельств (карантин, выходы, выезды для участия в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, поездки, командирование) возможна реализация дополнительных общеобразовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, в соответствии с Положением «Об организации дистанционного обучения в МАОУДО «ЦДТ» - локальным актом МАОУДО «ЦДТ», утвержденным приказом от 23.03.2020г. № 48/5-2.

Возраст обучающихся 6-8 лет.

Обучение осуществляется в группах наполняемостью 12 человек, допустимо 15. В программу включены: проведение теоретических занятий, изучение и дальнейшее совершенствование общих и специальных движений на практических занятиях, раскрывая основные аспекты содержания образовательного и тренировочного процесса системы контроля, тестирования по нормативно-переводным материалам.

Цель программы: содействие всестороннему физическому развитию при освоении программы по спортивной гимнастике.

<table>
<tr><th>Задачи программы:</th><th>1-2 года обучения</th><th>3-4 года обучения</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Обучающие</td><td colspan="2">Разучить комплексы физических упражнений</td></tr>
<tr><td>Развивать физические качества, в процессе которых акцентируется внимание на развитие быстроты движений, гибкости и статических усилий при сохранении поз правильной осанки в смешанных висах, упорах;
Развивать специально двигательную подготовку, включая сочетание движений различными частями тела (координации движений);
Обучать оценивать движения в пространстве, во времени и по степени мышечных усилий.</td><td>Обучать технике гимнастических упражнений,
В т.ч. профилирующих движений.
Функциональная подготовка, достижение тренированности, оптимальной для данного возраста и уровня обучения.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Воспитывающие</td><td>Прививать жизненно важные гигиенические навыки;
Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.</td><td>Воспитать целеустремленность, волевые качества: настойчивость, выдержку, самообладание;
Развивать физические качества, необходимые для успешного освоения техники гимнастических упражнений</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">Содействовать формированию устойчивого интереса и потребности к систематическим занятиям спортом, активности и инициативы самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
Прививать интерес к занятиям спортивной гимнастикой.</td></tr>
<tr></tr>
<tr><td rowspan="3">Оздоровительные и развивающие</td><td colspan="2" rowspan="3">Способствовать укреплению здоровья и гармоничному развитию всех органов и систем растущего организма, обращая внимание на закаливающие процедуры;
Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и стиля выполнения гимнастических упражнений.</td></tr>
<tr></tr>
<tr></tr>
</table>

Формы работы:

- теоретические (беседы), практические (тренировка, занятие), комбинированные;
- групповые и индивидуальные занятия;
- промежуточная аттестация (контрольные нормативы), соревнования.

Методы организации занятий:

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивая большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправить ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы, обучение проводится по мере необходимости как групповое, так и индивидуальное.

Организационно-методические рекомендации.

Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций ребенка в возрасте 6-8 лет позволяют считать этот возраст детей благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Выбор основных методов обучения основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей старшего дошкольного возраста и школьного возраста.

Возрастные особенности обучения и тренировки детей 6-8 лет

Возрастные особенности	**Методические особенности**
1.Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2.Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4.Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5.Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6.Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7.Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Девочки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений. С 14 лет и старше, наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений,

продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходит на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с12 до14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место с14лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Прыгучесть. Как известно, сенситивный период развития прыгучести соответствует возрасту 11-14 лет и к 17-18 годам она достигает наивысших результатов. Однако говорить о консервативности прыгучести к дальнейшему развитию или поддержанию на высоком уровне достигнутых результатов в более позднем возрасте нет оснований. Современные представления в теории и методике спортивной тренировки о развитии прыгучести сводятся к тому, что применение упражнений преимущественно прыжкового характера способствует улучшению лишь скорости отталкивания, а применение упражнений силового и скоростно-силового характера обеспечивает прирост и скорости, и силы отталкивания.

Равновесие. Сенситивный период работы над устойчивым положением соответствует возраст от 7 до 14 лет. Примерно к 10 годам идёт работа над равновесиями в усложненных условиях: после динамических движений; после раздражения вестибулярного анализатора; с выключенным зрением; на уменьшенной и повышенной опоре.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода, увеличивается с возрастом. Это качество у гимнастки нужно воспитывать, постоянно увеличивать до 12 лет. С 12 лет, как правило, выносливость снижается. В этом возрасте очень важно разнообразить тренировки, определить цели и задачи, проводить врачебные проверки, вводить в питание необходимые витамины, следить за режимом дня (сон минимум 8-9 часов), добавлять водные процедуры и массажи. После 15-16 лет выносливость обычно восстанавливается. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15) лет и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК почти не изменяются в возрасте от 10 до 17 лет.

Важно, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями. Необходимо избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов, важно помнить, что ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления, так как в этом случае снижается также активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка. Поэтому тренировку рекомендуется строить с определённой последовательностью:

- разминка
- упражнение на гибкость
- упражнение на быстроту
- упражнение на прыгучесть

- упражнение на координацию
- упражнение на равновесие
- упражнение на выносливость

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т. д. При этом делается акцент на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков хореографической подготовки;
- увеличение индивидуальной хореографической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала;
- осуществление на высоком уровне подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической, хореографической и физической подготовки;
- повышение качества спортивного отбора детей с высоким уровнем развития способностей к определенному виду сорта и составление «индивидуального маршрута» для особо одаренных юных спортсменов с профессиональной последующей ориентацией;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности детей.

Результативность выполнения программы

Уделяя повышенное внимание ОФП, СФП, повышается работоспособность обучающихся, что способствует лучше и прочнее переносить тренировочные нагрузки, быстрее адаптироваться, достигая более высокого уровня развития двигательных качеств. Благодаря ОФП, укрепляются «слабые места» в организме, повышаются функциональные возможности «отстающих» органов и систем. Результатом является и изменение личностных качеств ребенка с формированием позитивной «Я - концепции», адекватная самооценка, избавление от неуверенности в себе, способность к самоконтролю, что помогает избегать неоправданных рисков для здоровья, приобретать полезные навыки и привычки. В результате освоения программы обучающиеся, имеют возможность принимать участие в различных спортивных первенствах: спортивного клуба, открытых первенствах города, и в дальнейшем выполнять спортивные разряды, повышая спортивно-техническое мастерство.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I. Теория

№ п/п	Содержание	1-2-г.об. Кол-во часов
1.	Правила поведения в гимнастическом зале и использование гимнастических снарядов и принадлежностей.	1
2.	Краткие сведения о спортивных травмах. Меры предупреждения спортивного травматизма. Инструктаж по технике безопасности, ознакомление с инструкцией № 16. Причины травматизма, основные предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике.	1
3.	Терминология ОФП и СФП (гимнастических упражнений). Содержание и значение общеспортивной и гимнастической терминологии.	1
Итого часов теории:		**3**

№ п/п	Содержание	1 год обучения
1.	**Общая физическая подготовка**	**48**
	Легкоатлетические упражнения	18
	Подвижные игры	10
	Спортивные игры	20
2.	**Специально-физическая подготовка (СФП) –** Выделяют 7 основных физических способностей (двигательных или психомоторных): 1. ***Координация*** – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой 2. ***Гибкость*** – подвижность в суставах (способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно): упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление; 3. ***Выносливость*** – способность противостоять утомлению; 4. ***Сила*** – способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях: упражнения на развитие силы мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.; **5.** ***Быстрота*** – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой: упражнения на развитие скорости реакции скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; **6.** ***Прыгучесть*** – способность, сила, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости: упражнения на развитие этой способности.	**92** 10 20 10 6 6 6
	Упражнения для развития быстроты и ловкости	8
	Упражнения для развития силы и выносливости	8
	Упражнения для развития силы и быстроты	8
	Упражнения для развития выносливости и ловкости	8
	7. ***Равновесие*** – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.	2
3.	**Специально-двигательная подготовка**	**56**
	Общеразвивающие упражнения	14
	Упражнения с малой и большой амплитудой	16
	Упражнения с минимальным и максимальным усилием	16
4.	**Контрольно-переводные испытания**	**2**
5.	**Участие в показательных выступлениях, соревнованиях**	**2**
	Итого:	**216**

Специальная физическая подготовка

Для развития координации. Разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперед, подвижные игры и эстафеты.

Для развития гибкости:

А) Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых суставов, махи и круговые движения во всех суставах, круги руками наружу, внутрь; упражнения с сопротивлением в парах; с небольшими отягощениями; упражнения на растягивание (активная и пассивная гибкость).

Б) Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях, маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях (с задержкой в крайних положениях), расслабление, наклоны, прогибы, круговые движения, упражнения с небольшими отягощениями.

В) Упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног из облегченных исходных положений; отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп; сгибание и разгибание (свободное и с сопротивлением) в коленных, тазобедренных суставах; максимальное растягивание и расслабление ног; маховые и круговые движения из различных исходных положений; упражнения для развития выворотности ног, рук, выполняемые самостоятельно и с помощью; пассивное растягивание с помощью партнеров или на снарядах, с помощью специальной резины.

Г) Маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте, с использованием статических поз.

Упражнения на гибкость:

Мост из положения лежа:

Умение выполнять мост имеет существенное значение, не только для развития гибкости тела, но и для успешного овладения вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

- Наклон назад, касаясь стенки руками.
- Стоя на коленях, руки вверх, стремиться, коснутся руками пола.
- Стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнять мост.
- Лежа на спине, согнуть ноги и опираясь руками за головой выполнить мост.

Шпагат:

Обучение шпагату:

- Стоя у гимнастической стенке, опираясь рукой, свободную руку на пояс. Мах ногой вперед, назад, в сторону.
- Из упора лежа ноги врозь стопы повернуты наружу, поворот туловища направо и налево.
- Стоя на опорном колене, бедра позади, пытаться вытянуть прямую другую ногу вперед, опуская ниже бедро сзади к полу и выпрямляя ногу. Спину удерживать ровно вертикально, стараясь при этом пальцами рук тянуться к полу.
- Стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже. С упора седа, ноги широко врозь, корпус поддать вперед, опираясь на локти и луче запястье рук, подбородком на кулачки, удерживать секунд 10-30 данное положение.

Для развития общей выносливости:

Бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; ходьба от 30 минут до 1 часа; общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 мину

Для развития силы *(примерные упражнения)***:**

А) Упражнения для рук: сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой пальцами на твердую основу. Сидя с выпрямленными ногами, упереться максимально напряженными пальцами рук в пол и держать 3-4 секунды. Лазанье по шведской лестнице без помощи ног, круговые движения кистями со сплетенными пальцами, сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация и пронация с преодолением сопротивления, сжимание пальцами маленького мяча.

Б) Упражнения для мышц голени и стопы: ходьба на пальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп, по твердой и мягкой поверхности. Стоя на краю гимнастической скамейки на носках, опираясь руками в стенку, опускать пятки вниз; зацепиться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, оттягивать пальцы ног (изометрическое сокращение мышц) 3-4 секунды.

В) Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно опускать на касаясь пола и снова поднимать. То же, сменив ногу. Сесть, согнув колени, руки на колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться). Поднимать колени также, преодолевая сопротивление рук. Лечь на живот, руки под подбородок, согнуть ноги до вертикального положения, голени, стопой тянуться к потолку пружинистыми движениями. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, поднять обе оттянутые ноги и задержать 3-4 секунды.

Г) Упражнения для мышц брюшного пресса: из исходного положения лежа на спине быстро поднять выпрямленные ноги до положения 45° и медленно их опустить. Из исходного положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой спиной и лечь. Поднимание выпрямленных ног из положения виса на гимнастической стенке, «ножницы» ногами в положении лежа.

Для развития быстроты.

Ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорением по 10,20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; упражнения с увеличивающейся амплитудой движения; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног).

Для развития ловкости.

Динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх; короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем; упражнения в статическом и динамическом равновесии, в том числе в комбинации с акробатическими упражнениями. Кувырки, перекаты мостик, внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях, игры и эстафеты.

Для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту (с места, с разбега, через препятствия, с двух на две, одну ногу и т.д.), прыжки в длину, тройной прыжок с места (разбега), многоскоки с поворотом, с возвышения, бег с препятствиями.

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

1. *Прыжки в длину с места.*

   Подготовительные упражнения:

   - прыжки со скакалкой;
   - опираясь о стенку руками, 3-4 прыжки плюс 1 высокий. Повторить 6-8 раз;
   - прыжки с места вверх через горку матов;

- прыжки неоднократные в длину по прямой.

2. *Бег 20 метров с высокого старта.*

Подготовительные упражнения:

- бег на месте, опираясь руками о стенку;
- бег с ускорением на 10-20м.;
- бег на 20-30 метров на время (1-2г.обуч.);
- игры с бегом.

Для развития равновесия. Позы на одной ноге, на коленях, ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, наклонной опоре, с движениями рук

Специально – двигательная подготовка

Сочетание движений различными частями. Сочетание движений руками в одном направлении, а ногой в другом (во фронтальной плоскости). Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками

- на поясе, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз.

Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Формирование умения оценки движений во времени:

- выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро (на 1-4 счета, 1-2 счета, на 1 счет) на время.

Формирование умения оценки пространственных величин:

- выполнение упражнений малой и большой амплитудой, на заданную величину, по ориентиру.

Формирование навыка мышечных усилий:

- выполнение простых упражнений минимальным и максимальным усилием.

Содержание программы 1 год обучения

№ п п	Тема	Содержание	Методические рекомендации
1.	***Вводное занятие (1ч).***	***Гигиенические основы занятий.*** Здоровый образ жизни: - утренняя разминка; – режим питания, здоровое питание; – организм человека; – правильная осанка; – вредные привычки; – приемы расслабления; – контроль самочувствия; -ОФП, СФП понятие, цели, задачи, содержание программы обучения.	Форма проведения: беседа, рассказ
2.	***Инструктаж по технике безопасности (2 ч).***	*Общие требования безопасности:* - к занятиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр; - опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; - занятия проводятся в спортивной	Форма проведения: беседа, рассказ

	Правила поведения в гимн. зале	одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники; - необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; - не входить в спортивный зал без тренера-преподавателя; - учащиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования тренера; - при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; - при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщить тренеру.	
3.	***Общая физическая подготовка (27-25ч.).*** *Легкоатлетические упражнения(9-10ч.)* *На развитие скоростных и координац.- х способностей (10-8ч.)*	***Строевые упражнения:*** – построение; – выравнивание; – строевой шаг; общие понятия о дистанции и интервалах; – ходьба на носках в движении; на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий; – переход с шага на бег и обратно – бег обычный, бег с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость, бег спиной. Бег. Бег с изменением темпа. Бег с ускорением (до 20 метров). Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». ***Игры и игровые упражнения:*** – обучающие игры, сюжетные; – игры с преимущественным воздействием на двигательные качества; – малые подвижные игры, ловля и передача мяча руками на месте, броски мяча из разных положений. – перетягивание в парах. – точно в цель, «Выжигалы»; – сильная рука, «Борьба за мяч», «Тяни в круг», «Вытолкнуть из круга».	При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются шаг, различные виды ходьбы и бега с переменой темпа, ритма и скорости движения. Повторяется ранее усвоенный материал Перед началом игры объясняются ход и правила игры. После игры дается объективный анализ поведения всех играющих, соблюдения ими правил. Сюжетные игры: имитация движений чего либо, игры с размахиванием руками и их расслаблением
	На развитие выносливости и силовая. Висы и	– поднятие туловища, ног – угол в висе, сидя и лежа, с переменой ног (ножницы);	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной

	упоры (12-16ч.) *На развитие скоростно- силовых способностей (силы и быстроты) (20ч.)*	– упражнения в висе, лежа на согнутых руках, упор лежа; – вис, согнув ноги, прогнувшись с подтягиванием ног вверх-назад к голове, Общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 минут. – сгиб и разгиб рук в висе, в медленном темпе. – вис, лежа, сгиб, разгиб рук; – вис, стоя, прыжком вис руки согнуты и медленное опускание; – подтягивание в висе. – сгиб и разгиб рук в упоре лежа, отжимание от пола. Поднимание прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90 градусов.	выносливости. Выполнение упражнений под счет; (6-8 раз); (6-8 раз);
4.	***Специальная физическая подготовка (48-55 ч).*** *для развития гибкости (18-17ч.)*	***Базовые упражнения:*** – элементарные позы (стойка на носках с опорой и без, стойка, сед на подъёмах для растяжки стоп); – движения отдельными частями тела; – наклон, вперед сидя, стоя, ноги вместе и ноги врозь (стремясь коснуться ладонями пола); – спиной к гимнастической стенке, наклон вперед, взяться руками за 2-ю рейку и притягивая себя, ниже; – полушпагат, шпагат.	Упражнения выполняются с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме
		Специальные упражнения Разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; *а) упражнения в равновесии:* – стойка на носках; – переднее равновесие;	Включается соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?» Или момент показа как стимулирующий образцовое выполнения одним или нескольким детьми
		в) вращения: – с переступанием; – скрестные; – в прыжке	Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно относиться к дозировке, так как многократное однообразное выполнение упражнений неблагоприятно влияет

			на вестибулярный аппарат
		г) Прыжки – Выпрямившись; – прогнувшись; – со сменой ног (ножницы); – многоскоки по прямой (на двух ногах: в лягушке; с руками за голову); – прыжки: на одной, двух ногах на месте	При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обращается внимание на приземление пруж. с пальцев на пятки, полуприсед и выпрямление. В полете стремиться достичь предельной амплитуды
5.	***СФП и специальноя техническая подготовка***	***Акробатика*** - стойка на лопатках; – «мост» из положения лежа на спине согнуть ноги и опираясь руками за головой; – «мост» из положения стоя из положения колен; – «мост» из положения стоя с поддержкой, или опираясь о гимнастич. лестницу; –группировка: перекаты в группировке; –кувырок вперед, в сторону, с шага; –колесо.	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей
6.	***Специально-двигательная подготовка (28-26ч).***	***Общеразвивающие упражнения:*** – для рук и плечевого пояса; – для шеи и туловища: – для ног; – для мышц голени и стопы; – для развития быстроты, ловкости, общей выносливости; – пружинящий шаг; – приставной шаг; – сгибание и выпрямление рук с макс. и мин. волевым усилием; – наклоны туловища вперед с прямой спиной с макс. и мин. усилием; – подтягивание в висе без отягощения и с предметом; – приседание без отягощения и с весом; – сгибание рук в упоре лежа в удобной скорости и в изометрическом режиме;	Целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»

		(медленно с остановкой на 3 сек.); – поднимание ног в висе без отягощения и с ним.	
7.	***Показательные выступления (2 ч.)***	Оргподготовка, участие в судействе	
8.	***Контрольно-переводные испытания (3ч.)***	По контр. нормативам СФП. Оценка результатов	

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

Проводятся два раза в учебном году (декабрь, май).

Таблица оценки результатов по специальной физической подготовке

Балл	*Отжимание*	**Балл**	*Угол*	**Балл**	*Наскок на горку матов. за 30сек.*	**Балл**	*Вис на согнутых руках*
10.0	45	**10.0**	45	**10.0**	30	10.0	30
9.7	42	**9.5**	42	**9.5**	29	9.7	29
9.4	39	**9.0**	39	**9.0**	28	9.5	28
9.1	36	**8.5**	36	**8.5**	27	9.2	27
8.8	33	**8.0**	33	**8.0**	26	8.9	26
8.5	30	**7.5**	30	**7.5**	25	8.6	25
8.2	27	**7.0**	27	**7.0**	24	8.3	24
7.9	24	**6.5**	24	**6.5**	23	8.0	23
6.8	21	**6.0**	21	**6.0**	22	7.7	22
6.5	18	**5.5**	18	**5.5**	21	7.4	21
6.2	15	**5.0**	15	**5.0**	20	7.1	20
5.9	12	**4.5**	12	**4.5**	19	6.8	19
5.6	9	**4.0**	9	**4.0**	18	6.5	18
5.3	6	**3.5**	6	**3.5**	17	6.2	17
5.0		**3.0**		**3.0**	16	5.9	16
5.7		**2.5**		**2.5**	15	5.6	15
5.4		**2.0**		**2.0**	14	5.3	14
5.1		**1.5**		**1.5**	13	5.0	13
4.8		**1.0**		**1.0**	12	4.7	12
4.5		**0.5**		**0.5**	11	4.4	11
4.2							

балл	***канат***	**балл**	***канат***
10.0	5	**5.3**	21
9.7	6	**5.0**	22
9.5	7	**4.7**	23
9.2	8	**4.4**	24
8.9	9	**4.1**	25

8.6		10		**3.8**		26			
8.3		11		**3.5**		27			
8.0		12		**3.2**		28			
7.7		13		**2.9**		29			
7.4		14		**2.6**		30			
7.1		15		**2.3**		31			
6.8		16		**2.0**		32			
6.5		17		**1.7**		33			
6.2		18		**1.4**		34			
5.9		19		**1.1**		35			
5.6		20		**0.8**		36			
Балл	*Отжимание*	**Балл**	*Угол*	**Балл**	***Прыжок в длину с место***	**Балл**	*Подтягивание /кол/*	**Балл**	*Бег*
10.0	20	**10.0**	30	**10.0**	**170**	10.0	10	10.0	3.2
9.5	19	**9.5**	29	**9.5**	**165**	9.0	9	9.7	3.3
9.0	18	**9.0**	28	**9.0**	**160**	8.0	8	9.4	3.4
8.5	17	**8.5**	27	**8.5**	**155**	7.0	7	9.1	3.5
8.0	16	**8.0**	26	**8.0**	**150**	6.0	6	8.8	3.6
7.5	15	**7.5**	25	**7.5**	**145**	5.0	5	8.5	3.7
7.0	14	**7.0**	24	**7.0**	**140**	4.0	4	8.2	3.8
6.5	13	**6.5**	23	**6.5**	**135**	3.0	3	7.9	3.9
6.0	12	**6.0**	22	**6.0**	**130**	2.0	2	7.6	4.0
5.5	11	**5.5**	21	**5.5**	**125**	1.0	1	7.3	4.1
5.0	10	**5.0**	20	**5.0**	**120**	0.0	0	7.0	4.2
4.5	9	**4.5**	19	**4.5**	**115**			6.7	4.3
4.0	8	**4.0**	18	**4.0**	**110**			6.4	4.4
3.5	7	**3.5**	17	**3.5**	**105**			6.1	4.5
3.0	6	**3.0**	16	**3.0**	**100**			5.8	4.6
2.5	5	**2.5**	15	**2.5**	**95**			5.5	4.7
2.0	4	**2.0**	14	**2.0**	**90**			5.2	4.8
1.5	3	**1.5**	13	**1.5**	**85**			4.9	4.9
1.0	2	**1.0**	12	**1.0**	**80**			4.6	5.0
0.5	1	**0.5**	11	**0.5**	**75**				
		0.4	10						
		0.3	9						
		0.2	8						
		0.1	7						

9.5	19	**9.5**	29	**9.5**	**165**	9.0	9	9.7	3.3
9.0	18	**9.0**	28	**9.0**	**160**	8.0	8	9.4	3.4
8.5	17	**8.5**	27	**8.5**	**155**	7.0	7	9.1	3.5
8.0	16	**8.0**	26	**8.0**	**150**	6.0	6	8.8	3.6
7.5	15	**7.5**	25	**7.5**	**145**	5.0	5	8.5	3.7
7.0	14	**7.0**	24	**7.0**	**140**	4.0	4	8.2	3.8
6.5	13	**6.5**	23	**6.5**	**135**	3.0	3	7.9	3.9
6.0	12	**6.0**	22	**6.0**	**130**	2.0	2	7.6	4.0
5.5	11	**5.5**	21	**5.5**	**125**	1.0	1	7.3	4.1
5.0	10	**5.0**	20	**5.0**	**120**	0.0	0	7.0	4.2
4.5	9	**4.5**	19	**4.5**	**115**			6.7	4.3
4.0	8	**4.0**	18	**4.0**	**110**			6.4	4.4
3.5	7	**3.5**	17	**3.5**	**105**			6.1	4.5
3.0	6	**3.0**	16	**3.0**	**100**			5.8	4.6

Балл	*Отжимание*	**Балл**	*Угол*	**Балл**	***Прыжок в длину с место***	**Балл**	*Подтягивание /кол/*	**Балл**	*Бег*
10.0	20	**10.0**	30	**10.0**	**170**	10.0	10	10.0	3.2
9.5	19	**9.5**	29	**9.5**	**165**	9.0	9	9.7	3.3
9.0	18	**9.0**	28	**9.0**	**160**	8.0	8	9.4	3.4
8.5	17	**8.5**	27	**8.5**	**155**	7.0	7	9.1	3.5
8.0	16	**8.0**	26	**8.0**	**150**	6.0	6	8.8	3.6
7.5	15	**7.5**	25	**7.5**	**145**	5.0	5	8.5	3.7
7.0	14	**7.0**	24	**7.0**	**140**	4.0	4	8.2	3.8
6.5	13	**6.5**	23	**6.5**	**135**	3.0	3	7.9	3.9
6.0	12	**6.0**	22	**6.0**	**130**	2.0	2	7.6	4.0
5.5	11	**5.5**	21	**5.5**	**125**	1.0	1	7.3	4.1
5.0	10	**5.0**	20	**5.0**	**120**	0.0	0	7.0	4.2
4.5	9	**4.5**	19	**4.5**	**115**			6.7	4.3
4.0	8	**4.0**	18	**4.0**	**110**			6.4	4.4
3.5	7	**3.5**	17	**3.5**	**105**			6.1	4.5
3.0	6	**3.0**	16	**3.0**	**100**			5.8	4.6

2.5	5	**2.5**	15	**2.5**	**95**			5.5	4.7
2.0	4	**2.0**	14	**2.0**	**90**			5.2	4.8
1.5	3	**1.5**	13	**1.5**	**85**			4.9	4.9
1.0	2	**1.0**	12	**1.0**	**80**			4.6	5.0
0.5	1	**0.5**	11	**0.5**	**75**				
		0.4	10						
		0.3	9						
		0.2	8						
		0.1	7						

Таблица оценки результатов по специальной физической подготовке
ГНП-1 года обучения за второе полугодие
Результат

Воспитательная работа.

Воспитательная работа носит систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Такой план включает в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание. Планом предусматривается связь с родителями обучающихся, с учебными заведениями.

В *качестве средств и форм* воспитательного воздействия используются учебно-тренировочные занятия, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, конкурсы, субботники, культпоходы, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с войнами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Важным является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой задачи ведущее место занимает методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
-проведение праздников;
-встреча со знаменитыми людьми;
-тематические беседы;
-экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
-трудовые сборы и субботники.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Литература:

1. Гавердовский Ю.К. «Гимнастическое многоборье, мужские виды». М.; Физ. и спорт. 1981г.
2. Брыкин А.Г. «Классификационная программа» М.; Физ. и спорт. 1996г.
3. Федерация спортивной гимнастики России. Правила соревнований. М.; ФСГ. 2008г.
4. Кузьменко Г.А. психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. – М.: советский спорт, 2008.
5. Михайлова Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера. –М.: Физическая культура, 2009.
6. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007.
7. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. – М., 1994.
8. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
9. Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие.
10. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).

11. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.

13. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

14. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

15. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

16. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007.