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

по спортивной гимнастике

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации: 2 года
3-4 год обучения

Составитель:
Поткин Сергей Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан,
2025г.

Программа
3-4 год обучения (начальная подготовка)

Пояснительная записка.

Программа «Спортивная гимнастика» направлена на формирование и развитие у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой, спортом, в частности, спортивной гимнастикой, на создание условий для физического воспитания и физического развития занимающихся, получение ими начальных знаний, умений и навыков по виду спорта «Спортивная гимнастика».

Программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования детей.

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность:

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.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – **базовый.**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Спортивная гимнастика - вид спорта, который способствует всестороннему физическому развитию личности. Систематические занятия спортивной гимнастикой приобщают детей к здоровому образа жизни, организации спортивного досуга.

Формой организации образовательного процесса являются практические и теоретические занятия, соревнования, судейская практика, контрольные и итоговые занятия.

Главная задача педагога при реализации данной программы – создание условий для развития у обучающихся знаний, умений и навыков в области спортивной гимнастика, приобщение к систематическим занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Цель программы: овладение техникой гимнастических упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучать технике гимнастических упражнений всех структурных групп (преимущественно профилирующих движений). Функциональная подготовка, достижение тренированности, оптимальной для данного возраста.
- **Воспитывающие:**
- Воспитать целеустремленность, настойчивость, смелость, выдержку, самообладание.
- Привить интерес к занятиям спортивной гимнастикой.
- **Развивающие:**
- Развивать физические качества, необходимые для успешного освоения техники гимнастических упражнений.
- Способствовать укреплению здоровья и гармоническому развитию всех органов и систем растущего организма.
- Формировать правильную осанку и стиль выполнения гимнастических упражнений.

Программа «Спортивная гимнастика» для групп начальной подготовки рассчитана на 2 года обучения.

Режим занятий:

3 год обучения - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, всего 222 часа в год.
4 год обучения - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, всего 222 часа в год.

Возраст обучающихся 9 – 12 лет.

Уровень программы - ознакомительный.

Количество обучающихся в группе - 12 человек.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповая, занятие - тренировка, беседы, соревнования, контрольные занятия (сдача нормативов). 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, элек-

тронного 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.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы юные гимнасты за два года обучения должны принять в первенстве спортивного клуба, в открытом первенстве города, выполнить программу 1 юношеского разряда, 3-го разряда; формировать правильную осанку и стиль выполнения гимнастических упражнений.

Формы подведения итогов реализации программы:

В группах 3, 4 года обучения проводится контроль освоения программы:
3 этапа аттестации обучающихся по разработанным нормативам (стартовая - в начале учебного года, промежуточная - в декабре). В конце учебного года проводится промежуточная аттестация по итогам обучения за весь год.

Настоящая программа состоит из четырех основных разделов:

1. Теория.
2. Практика.
3. Участие в соревнованиях.
4. Контрольные нормативы.

Учебно-тематический план

1. Теоретические занятия.

№ п/п	Содержание	Часы
1.	Правила поведения в гимнастическом зале и использование гимнастических снарядов.	1
2.	Меры предупреждения спортивного травматизма	1
3.	Терминология гимнастических упражнений	1
	Итого часов:	3

Содержание тем.

1. Правила поведения в гимнастическом зале и использование гимнастических снарядов.

2. Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травматизма. Инструктаж по технике безопасности, ознакомление с инструкцией № 16. Причины травматизма, основные предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике.

3. Терминология гимнастических упражнений. Содержание и значение гимнастической терминологии. Каждый термин включает в себя понятие. Гимнастическая терминология введена в 1938 году. Основные требования к гимнастической терминологии.

2. Практические занятия.

№	Содержание	3-й год об.	4-й год об.
		часы	часы
1.	**Общая физическая подготовка**	**16**	**12**
	Легкая атлетика	5	4
	Подвижные игры	3	4
	Спортивные игры	8	4
2.	**Специальная – физическая подготовка**	**53**	**57**
	Упражнения для развития гибкости	16	17
	Упражнения для развития силы и быстроты	18	25
	Упражнения для развития выносливости и ловкости	19	15
3.	**Специальная – двигательная подготовка**	**30**	**20**
	Общеразвивающие упражнения	10	5
	Упражнения с малой и большой амплитудой	10	7
	Упражнения с минимальным и максимальным усилием	10	8
4.	**Техническая подготовка**	**125**	**135**
	Акробатические упражнения (Вольные упражнения)	**25**	**25**
	Стойки	4	3
	Перевороты (темповые)	7	5
	Акробатические связки (РФ,РЗФ, РФС(гр.бл.)	9	10
	Обязательная программа 1юн. 3 разряд	5	7
	Конь с ручками, грибок	20	22
	Прямые, обратные скрещения	5	5
	Круги в упоре на коне	7	8
	Круги в упоре на грибке	4	7
	Упражнения на кольцах	**20**	**22**
	Выкруты (вперед, назад)	4	4
	Подъемы	4	4
	Стойки	4	4
	Соскоки	4	4
	Обязательная программа 1юн. 3 разряда	4	6
	Опорный прыжок	**20**	**22**
	Переворот вперед, в сторону	15	6
	Переворот вперед с поворотом на 180□,360□	5	16
	Упражнения на брусьях	**20**	**22**
	Стойки махом, силой	6	6
	Подъемы	7	9
	Соскоки	5	7
	Упражнения на перекладине	**20**	**22**
	Обороты в упоре (большие)	9	9
	Подъемы	7	6
	Соскоки	4	7
	Итого часов:	**222**	**222**

1. Общая физическая подготовка.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с изменением темпа. Бег с ускорением (до 20 метров). Бег на скорость (20 метров). Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега способом (согнув ноги).

Подвижные игры:

«Колесо», «Борьба за мяч», «Тяни в круг», «Вытолкни из круга» и другие.

Эстафеты:

Эстафета с прыжками; с кувырками и другими несложными акробатическими упражнениями; с элементами равновесия; со скакалками; с мячом; преодолением препятствий.
Спортивные игры:
«Футбол», «Пионербол».

2. Специальная – физическая подготовка.

Упражнения для развития гибкости:

- Наклоны, вперед сидя ноги вместе и ноги врозь.
- Наклоны, вперед стоя ноги вместе и ноги врозь (стремясь коснуться ладонями пола).
- Стать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, взяться руками за 2-ю рейку и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже.

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:

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

Шпагат.
Обучение шпагату:

- Стоя у гимнастической стенки, опираясь рукой, свободную руку на пояс. Махи ногой вперед, назад, в сторону.
- Из упора, лежа ноги врозь носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево.
- Стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь. Держась руками за стенку, стремится опуститься как можно ниже.

Упражнения для развития быстроты и ловкости:

1. Прыжки в длину с места.

Подготовительные упражнения:

- Прыжки со скакалкой;
- Опираясь о стенку руками, 3-4 прыжка и 1 высокий. Повторить 6-8 раз;
- Прыжки с места вверх через горку матов;
- Прыжки в длину с места.

2. Бег 20 метров с высокого старта.

Подготовительные упражнения:

- Бег на месте, опираясь руками о стенку;
- Бег с ускорением на 10-20м.;
- Игра с бегом.

Упражнения для развития силы и выносливости.
Сгибание и разгибание рук в висе, в медленном темпе.

- Вис, лежа, сгибание рук в висе, в медленном темпе;
- Вис, стоя, прыжком вис руки согнуты и медленное опускание (6-8 раз);
- Подтягивание в висе.

Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа, отжимание от пола.

Поднимание прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90□ градусов.

3. Специальная двигательная подготовка.

Сочетание движений различными частями. Сочетание движений руками в одном направлении, а ногой в другом (в 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 общеразвивающихся упражнений медленно и быстро (на 1-4 счета, 1-2 счета, на 1 счет) на время.

Формирование умения оценки пространственных величин:

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

Формирование навыка мышечных усилий:

- Выполнение простых упражнений минимальным и максимальным усилием.

Примерные упражнения:

- Сгибание и выпрямление рук с максимальным и минимальным волевым усилием;
- Наклоны туловища вперед с прямой спиной с максимальным и минимальным усилием;
- Подтягивание в висе без отягощения и с предметом;
- Приседание без отягощения и с гантелями;
- Сгибание рук в упоре, лежа в удобной скорости и в изометрическом режиме (медленно с остановкой на 3 сек.);
- Поднимание ног в висе без отягощения и с отягощением.

Техническая подготовка
для 3 года обучения (начальная подготовка)

Вольные упражнения.

Собственно вольные упражнения.

Стойки и упоры.

Основная стойка, стойка с сомкнутыми носками и стойка ноги врозь. Стойка скрестно, широкая стойка, стойка на коленях. Стойка на одном колене, другая нога вперед, в сторону, назад. Полуприсед и присед на носках и на всей стопе. Упоры – присев, боком, на коленях, лежа. Сед на пятках с наклоном, сед углом, сед согнувшись.

Упражнения для ног.

Выпады – вперед, в стороны, назад. Переходы из одного выпада в другой.

Упражнения для рук.

Основные положения рук:

- Руки вперед, вверх, в стороны, назад. Промежуточные положения рук.
- Руки вперед – наружу, вперед – внутрь, вверх – наружу, вперед – наружу – к низу, к плечам, за голову, над головой, на голову, скрестно вперед, перед собой, за спину.

Упражнения для туловища.

Наклоны вперед, в сторону, назад. Наклоны, вперед прогнувшись, наклон в широкой стойке. Повороты туловища.

Перемах и круги.
Из упора, лежа – поворот кругом в упор, сидя и лежа сзади. Из упора сидя (лежа) сзади – поворот кругом в упор лежа.
Повороты.
Повороты на носках скрестно на 90, 180, 360 градусов.
Повороты прыжком на 45, 90, 180 и 360 градусов.
Равновесие.
Равновесие – руки в сторону, вверх – вперед, разноименно и одноименно (ласточка).
Прыжки.
Прыжки на месте – ноги вместе, врозь, скрестно. Прыжки на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад, тоже с согнутой ногой. Прыжки с круговыми движениями руками назад, ноги прямые вместе.

Акробатические упражнения.

Группировка.
В приседе, сидя, лежа на спине.
Перекаты.
Перекаты в группировке (назад, вперед) из положения, сидя и из упора присев.
Кувырки.
Кувырки вперед из упора присев и из основной стойки, длинный кувырок вперед, кувырок, вперед согнувшись (ноги прямые). Кувырок назад из положения упор присев в группировке, согнувшись (ноги прямые вместе).
Стойки.
Стойка на лопатках с согнутыми ногами и прямыми ногами. Стойка на голове с согнутыми и прямыми ногами (из упора присев).
Стойка на руках, ноги выполняют крестные движения, стойка на руках ноги вместе.
Мост, шпагат.
Мост из положения, лежа на спине, мост опусканием.
Шпагат правой, левой, прямой. Шпагат ноги врозь с наклоном вперед.
Перевороты.
Переворот в сторону (колесо) с места и с разбега. Темповой переворот в сторону с места и с разбега.

Комплекс акробатических упражнений для соревнований.

1.	О.С. руки в стороны	0.3
2.	Темповой подскок	2.5
3.	Стойка на голове ноги прямые (держать 3 сек.)	0.7
4.	Кувырок вперед согнувшись	2.5
5.	Кувырок назад согнувшись	2.5
6.	Переворот в сторону (колесо)	1.5
	ИТОГО:	10.0

Опорный прыжок.

Наскок на мост с места и разбега. Кувырок вперед в группировке, согнувшись через горку матов высота 90 см. Наскок на горку матов в стойку на руках. Прыжок в вверх с горки матов с приземлением.
Изучение технике разбега.
Прыжки в длину с места и с разбега.

Техническая подготовка.

Для 4-го года обучения (начальная подготовка).

Вольные упражнения.

Упражнения для рук.

Из О.С. и равновесия, падение в упор лежа на согнутые руки.

Перемахи и круги.

Из упора лежа, перемах согнув ноги в упор, сидя и лежа сзади. Из упора лежа, перемах в сторону в упор лежа сзади. Из упора лежа, перемах ногой с поворотом в сторону в упор лежа сзади.

Из упора присев на одной, другая в сторону, круг одной ногой вперед и назад. Из упора лежа, круг двумя.

Повороты.

Повороты на 90 и 180 градусов махом ногой вперед и назад в стойку на одной, в равновесии.

Поворот на 180 и 360 градусов круговым движением ногой назад.

Поворот прыжком на 360 градусов.

Равновесие.

Равновесие, (ласточка).

Прыжки.

Прыжки сменой ног, сочетанием движений ног, туловища, рук и головы.

Соединение элементов в комбинации (8-16 счетов) с включением хорошо отработанных акробатических упражнений.

Классификационные упражнения 1 юношеского, 3 разряда.

Акробатические упражнения.

Кувырки.

Из стойки на руках, кувырок вперед, кувырок прыжком.

Кувырок, вперед согнувшись (ноги прямые).

Кувырок, назад согнувшись (ноги прямые), кувырок назад в стойку на руках.

Мост.

Опускание в мост из О.С.

Опускание в мост через стойку на руках.

Перевороты.

Переворот в сторону с темпового подскока.

Переворот вперед на две, на одну.

Рондат с темпового подскока.

Темповой переворот назад (фляк).

Сальто.

Сальто вперед (в группировке, согнувшись).

Соединение нескольких элементов (3-6) в комбинацию.

Упражнение на коне с ручками.

Упор. Упор верхом. Упор сзади. С прыжка, упор, лежа правым боком, левая нога в сторону. Тоже, но из упора верхом вне на правом ручке. Из упора лежа правым боком, левая в сторону, махом вправо упор, лежа левым боком, правая в сторону.

В упоре верхом махи ногами в сочетании с увеличением давления на одноименную движению ног ручку коня.

Из упора верхом, перемах и соскок с поворотом. Из упора верхом, перемах в упор сзади. Из упора, перемах в упор верхом. Из упора верхом, перемах назад в упор. Из упора, перемах левой, мах вправо, перемах левой назад.
Из упора перемах левой, перемах правой, перемах левой назад, перемах правой назад. Из упора верхом левой, махом вправо, упор лежа левым боком, правая в сторону. Из упора верхом левой, махом вправо, перемах левой назад.
Одноименные круги.
Грибок.
Круги двумя.
Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинацию.
Классификационные упражнения 1 юношеского 3 разряда.

Упражнения на кольцах.

Упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре. Размахивание, переходы из одного виса в другой. Из размахивания в висе и висе на согнутых руках, махом вперед, вис, прогнувшись (незначительно сгибаясь). Из виса согнувшись, махом назад сгиб. Из размахивания в висе на согнутых руках, махом назад, разгиб.
Размахивание в упоре.
Выкруты.
Из размахивания и из виса согнувшись, махом назад, выкруты вперед прогнувшись и выкруты вперед согнувшись. Из виса согнувшись выкрут назад.
Подъемы.
Из виса размахивание, подъем махом назад в упор.
Выход силой в упор, угол в упоре.
Соскоки.
Из виса согнувшись, разгибам махом назад соскок. Из размахивания, соскок выкрут назад прогнувшись. Из виса согнувшись, соскок выкрут назад.
Соединение нескольких элементом (3-5) в комбинацию.
Классификационные упражнения 1 юношеского 3 разряда.

Опорные прыжки.

Наскок в стойку на руках, высота до 90 сантиметров (маты, положенные друг на друга) с мостика (с разбега), с помощью и самостоятельно.
Наскок в стойку на руках на прыжковый снаряд (стол).

Наскок в стойку на руках, высота до 100 сантиметров (на прыжковый снаряд, «стол») с мостика (с разбега), с помощью и самостоятельно.
Переворот вперед через прыжковый снаряд (стол), с помощью и самостоятельно.

Упражнения на брусьях.

Размахивание в упоре на руках (брусья низкие).
Размахивание в висе (брусья высокие).
Из виса размахивание, подъем разгибам. В упоре, углом спад, обратным махом подъем.
Из размахивание, в упоре махом назад стойка на руках (с помощью и самостоятельно).
Силовая стойка.
Размахивание в упоре, махом назад соскок прогнувшись. Размахивание в упоре, махом вперед соскок, прогнувшись с поворотом на 90□ градусов.
Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинацию.
Классификационные упражнения 1 юношеского 3 разряда.

Упражнения на перекладине.

Размахивание.

Лодочка. Размахивание подтягиванием. Размахивание в висе (на ремешках). Из упора, мах дугой.

Подъемы.

Подъем переворотом. Подъем разгибом, из виса углом (на высокой, из размахивания).

Обороты.

Оборот назад в упоре. Большие обороты назад (на ремешках с помощью и самостоятельно).9

Повороты на 180□градусов (санжировка).

Соскок.

Из размахивания в висе, соскок махом вперед и махом назад. Тоже с поворотами. Соскок дугой.

Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинацию.

Классификационные упражнения 1 юношеского, 3 разряда.

Участие в соревнованиях.

- Ноябрь. Первенство спортивного клуба по спортивной гимнастике, (программа 1 юношескому, 3 разряда).
- Декабрь. Первенство спортивного клуба по спортивной гимнастике, (программа СФП).
- Февраль. Открытое Первенство города по спортивной гимнастике.
- Февраль. Первенство спортивного клуба по спортивной гимнастике, (программа 1 юношескому, 3 разряда).
- Апрель. Открытое Первенство Амурской области по спортивной гимнастике, город Белогорск.
- Июнь. Открытое Первенство Хабаровского края по спортивной гимнастике, город Хабаровск.

В результате освоения программы юные гимнасты разучивают следующие упражнения.

Акробатика. Стойки на голове, руках. Кувырок назад, вперед в группировке, согнувшись. Переворот в сторону (колесо), темповой переворот вперед, назад, рондад. Сальто вперед в группировке.

Вольные упражнения.

1. И.П. – основная стойка руки в стороны.
2. Темповой подскок рондад.
3. Стойка на голове, ноги вместе, прямые.
4. Кувырок вперед согнувшись.
5. Кувырок назад согнувшись.
6. Переворот в сторону (колесо).
7. И.П. – основная стойка.

Специальная физическая подготовка.

1. Шпагат, мост, наклоны (ноги вместе, врозь).
2. Подтягивание – 10-15 раз.
3. Отжимание – 20 – 30 раз.
4. Угол в упоре – 30 – 50 секунд.
5. Прыжок в длину с места – 150 – 190 см.

6. Бег 20 метров – 3.3 – 4.0 секунд.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке, в группе 3 - го года обучения: проводятся три раза в учебном году, октябрь, декабрь, апрель (промежуточная аттестация).

Таблица оценки результатов по специальной физической подготовке.
Группа начальной подготовки 3-го года обучения.

Балл	Прыжок на горку матов за 30 сек. (кол.) раз.	Силовая стойка. (кол.)	Угол в упоре (сек.)	Отжимание (кол.)	Подтягивание (кол.)
10.0	30	10	50	30	15
9.5	29	9	47	28	14
9.0	28	8	44	26	13
8.5	27	7	41	24	12
8.0	26	6	38	22	11
7.5	25	5	35	20	10
7.0	24	4	32	18	9
6.5	23	3	29	16	8
6.0	22	2	26	14	7
5.5	21	1	23	12	6
5.0	20		20	10	5
4.5	19		17	8	4
4.0	18		14	6	3
3.5	17		11	4	2

В специальную физическую подготовку входят упражнения направленные на развитие гибкости.

Мост:

- ноги, прямые руки вертикально – 10.0б.
- ноги, слегка согнутые, в плечах небольшой угол – 8.0б.
- ноги, согнутые руки наклонены – 6.0б.

Шпагат:

- касаться бедрами пола, руки в сторон – 10.0б.
- тоже, но с опорой руками – 8.0б.
- тоже, но не полное касание бедрами пола – 6.0б.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке, в группе начальной подготовке 4 - го года обучения. Проводятся два раза в учебном году, октябрь, апрель, (промежуточная аттестация).

Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Мост:

- ноги, прямые руки вертикально – 10.0б.
- ноги, слегка согнутые, в плечах небольшой угол – 8.0б.
- ноги, согнутые руки наклонены – 6.0б.

Шпагат:

- касаться бедрами пола, руки в сторон – 10.0б.
- тоже, но с опорой руками – 8.0б.
- тоже, но не полное касание бедрами пола – 6.0б.

Таблица оценки результатов по специальной физической подготовке.
Группа начальной подготовки 4-го года обучения.

Балл	Прыжок на горку матов за 30 сек. (кол.) раз.	Силовая стойка. (кол.)	Угол в упоре (сек.)	Отжимание (кол.)	Подтягивание (кол.)
10.0	30	10	50	30	15
9.5	29	9	47	28	14
9.0	28	8	44	26	13
8.5	27	7	41	24	12
8.0	26	6	38	22	11
7.5	25	5	35	20	10
7.0	24	4	32	18	9
6.5	23	3	29	16	8
6.0	22	2	26	14	7
5.5	21	1	23	12	6
5.0	20		20	10	5
4.5	19		17	8	4
4.0	18		14	6	3
3.5	17		11	4	2

Оценка по пятибалльной системе.

40.0 - 50.0 баллов – 5 баллов.
30.0 - 40.0 баллов – 4 балла.
20 - 30.0 баллов – 3 балла
10.0 - 20.0 баллов – 2 балла
00.0 - 10.0 баллов – 1 балл.

Результаты по специальной физической подготовке вносятся в протокол по десяти- бальной и пятибалльной оценке.

Участие в соревнованиях.

Ноябрь. Первенство спортивного клуба по спортивной гимнастике, (программа 1 юношескому, 3 разряда).
Декабрь. Первенство спортивного клуба по спортивной гимнастике, (программа СФП).
Февраль. Открытое Первенство города по спортивной гимнастике.
Февраль. Первенство спортивного клуба по спортивной гимнастике, (программа 1 юношескому, 3 разряда).
Апрель. Открытое Первенство Амурской области по спортивной гимнастике, город Белогорск.
Июнь. Открытое Первенство Хабаровского края по спортивной гимнастике, город Хабаровск.

В результате освоения программы, юные гимнасты, на четвертом году обучения, выполняют программу 1- го юношеского разряда, программу 3 взрослого разряда.

Произвольная программа 1 юношеского разряда.

Вольные упражнения

№	Упражнение	Стоимость баллы
	И.П. – основная стойка	
1.	1-3 - О.С. Руки в стороны	0.3
2.	4 – упор присев	0.2
3.	5-6 – два кувырка в группировке (нет группировки – 0.3б.)	1.5
4.	7-9 – стойка на голове ноги вместе (ноги согнутые – 0.2,0.3)	1.5
5.	10-13 – Шпагат ноги врозь.	0.5
6.	14-16 – стойка на голове ноги врозь	1.5
7.	17-18 – упор присев, прыжок с поворотом на 180□	0.3
8.	19-21 – равновесие «Ласточка»	1.0
9.	22-23 - Рондат	0.2
10.	24-25 – кувырок назад согнувшись	0.7
11.	26-27 - Подъем разгибом	1.5
	ИТОГО:	10.0

Конь – махи

№	Упражнение	Стоимость баллы
1.	Из упора в ручках, перемах левой, перемах левой назад	3.0
2.	Перемах правой, перемах правой назад	3.0
3.	Перемах левой, перемах правой и соскок с поворотом на 90□	4.0
	ИТОГО:	10.0

Кольца

№	Упражнение	Стоимость баллы
1.	Размахивание в висе (три маха)	2.3
2.	Вис прогнувшись	1.5
3.	Размахивание в висе (три маха)	2.2
4.	Вис прогнувшись	1.5
5.	Мах назад, мах вперед, махом назад соскок	2.5
	ИТОГО:	10.0

Опорный прыжок

№	Упражнение	Стоимость баллы
1.	Переворот вперед (горка матов высота 100 см.)	10.0
	ИТОГО:	10.0

Брусья

№	Упражнение	Стоимость баллы
1.	Наскок в упор , угол	1.5
2.	Сед ноги врозь, стойка силой	3.0

3.	Через угол, мах назад	2.0
4.	Мах вперед	1.0
5.	Махом назад соскок	2.5
	ИТОГО:	10.0

Перекладина

№	Упражнение	Стоимость баллы
1.	Подъем переворотом в упор	2.2
2.	Отмах в упоре	1.5
3.	Оборот назад в упоре	2.8
4.	Соскок дугой	3.5
	ИТОГО:	10.0

Произвольная программа 3 разряда

№	Упражнение	Стоимость баллы
1.	Два переворота в сторону (колесо), поворот на 90□.	1.0
2.	Падение с отведением правой (левой) ноги	0.3
3.	Круг двумя в шпагат	1.0
4.	Силой стойка	0.8
5.	Подъем разгибом	0.8
6.	Поворот на 180□, темповой переворот на две	1.0
7.	Шаг левой, два галопа прыжком поворот на 180□	0.5
8.	Сальто вперед в группировке	1.0
9.	Переворот в сторону (колесо)	0.4
10.	Равновесие (любое)	0.3
11.	Переворот в сторону на одну рондат	2.9
	ИТОГО:	10.0

Конь

№	Упражнение	Стоимость баллы
1.	Из упора перемах левой, круг левой	2.0
2.	Перемах левой скрещение	2.5
3.	Круг правой	2.0
4.	Перемах правой скрещение	2.5
5.	Круг углом соскок с поворотом на 90□	1.0
	ИТОГО:	10.0

Кольца

№	Упражнение	Стоимость баллы
1.	Из виса размахивание выкрут вперед	2.0
2.	Из виса согнувшись выкрут вперед	2.5
3.	Из виса согнувшись два выкрута назад	4.0
4.	Соскок выкрутом назад	1.5
	ИТОГО:	10.0

Опорный прыжок

№	Упражнение	Стоимость баллы

1.	Переворот вперед	10.0
	ИТОГО:	10.0

Брусья

№	Упражнение	Стоимость баллы
1.	Из виса подъем разгибом	2.5
2.	Опускание в упор на руки подъем махом назад	0.5
3.	Угол (2 сек.)	1.0
4.	Сед ноги врозь	0.5
5.	Стойка силой	3.0
6.	Мах вперед, мах назад стойка	0.5+0.5
7.	Соскок махом назад прогнувшись	1.5
	ИТОГО:	10.0

Перекладина

№	Упражнение	Стоимость баллы
1.	Вис углом, подъем разгибом	5.0
2.	Отмах, оборот назад	1.0+2.0
3.	Соскок дугой	2.0
	ИТОГ:	10.0

Воспитательная работа.

Цель: формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Задачи:

1. развитие морально-нравственных качеств обучающихся: честности, доброты, совести, ответственности, чувства долга;
2. развитие волевых качеств обучающихся: самостоятельности; дисциплинированности; инициативности; принципиальности, самоотверженности, организованности;
3. воспитание стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
4. приобщение обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
5. формирование нравственного отношения к человеку, труду и природе;
6. воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности и патриотизма.

Основные направления воспитательной работы.

Воспитательная работа согласно календарному плану осуществляется по пяти направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся (направленность конкретных, проводимых педагогом, воспитательных мероприятий указывается в календарном плане воспитательной работы педагога).

ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Гражданско – патриотическое воспитание основывается на воспитании обучающихся в духе любви к своей Родине, формировании и развитии личности, обладающей качествами гражданина и патриота России способной на социально оправданные поступки в интересах российского общества и государства, в основе которых лежат общечеловеческие моральные и нравственные ценности патриота, гражданина своей страны. Направлено на вы-

работку ощущения национальной принадлежности к русскому народу, его историческим корням и современным реалиям.

Цель: формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;

Задачи патриотического воспитания:

1. формирование патриотических чувств и сознания обучающихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
2. сохранение и развитие чувства гордости и любви за свою страну, город, семью, их истории, культуре, традициям;
3. воспитание личности гражданина - патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
4. изучение истории своей семьи, города, культуры народов мира, своей страны;
5. развитие чувства ответственности и гордости за достижения страны, культуры;
6. формирование толерантности, чувства уважения к другим народам, их традициям.

Содержание деятельности по направлению:

1. Изучение тем, связанных с патриотическим воспитанием обучающихся на занятиях;
2. Организация выставок, конкурсов, соревнований на патриотическую тематику;
3. Посещение музеев, выставок, экскурсий по историческим местам;
4. Проведение диспутов, бесед, встреч.

КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Культурологическое воспитание осуществляется с целью приобщения обучающихся к культурным ценностям, традициям России, ознакомления с культурой других стран, общемировыми культурными ценностями, для расширения их кругозора, создания благоприятных условий для развития творческой природы обучающихся, выработки уважительного отношения к культурному наследию человечества и познавательных интересов к различным культурным областям;

Цель: создание условий для проявления обучающимися инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к данной деятельности.

Задачи культурологического воспитания:

1. создание условий для равного проявления учащимися своих индивидуальных способностей в разных видах деятельности;
2. использование активных и нестандартных форм деятельности, отвечающих их интересам и возможностям;
3. развитие способностей адекватно оценивать свои и чужие достижения, радоваться своим успехам и огорчаться за чужие неудачи.

Содержание деятельности по направленности

1. Участие в делах клуба;
2. Участие в социально-значимых мероприятиях ЦДТ, района, города, области;
3. Итоговое занятие в каждом учебном году.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Экологическое воспитание направлено на развитие у обучающихся экологической культуры как системы ценностных установок, включающей в себя знания о природе и формирующей гуманное, ответственное и уважительное отношение к ней как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности.

Цель: воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Задачи экологического воспитания:

1. Расширение знаний по экологии, географии, истории.
2. Расширение знаний об окружающем мире.

3. Развитие творческой, познавательной и созидательной активности.
4. Воспитание патриотизма посредством занятий по краеведению.

Содержание деятельности по направленности

1. Участие в экологических акциях, выставках, конкурсах.
2. Участие в экологических мероприятиях ЦДТ.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Здоровьесберегающее воспитание направленно на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным для здоровья человека привычкам.

Цели:

- использование педагогических технологий и методических приемов для демонстрации учащимся значимости физического и психического здоровья человека;
- воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения;
- обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

Задачи здоровьесберегающего воспитания:

1. Формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
2. Познакомить обучающихся с правилами поведения на улице, дороге, в транспорте, на природе;
3. Познакомить обучающихся с дорожными знаками, сигналами светофора.

Содержание деятельности по направленности

1. Спортивные праздники и соревнования.
2. Беседы о безопасном поведении на улице, дороге, в транспорте, на природе.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Духовно-нравственное воспитание направленно на формирование гармоничной личности, развитие её ценностно-смысловой сферы посредством сообщения духовно-нравственных, морально-волевых и других базовых ценностей с целью развития:

- нравственных чувств - совести, долга, веры, ответственности; нравственного облика - терпения, милосердия;
- нравственной позиции - способности к различению добра и зла, проявлению самоотверженной любви, готовности к преодолению жизненных испытаний;
- нравственного поведения - готовности служения людям, проявления духовной рассудительности, послушания, доброй воли.

Цель: воспитание у обучающихся смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Задачи духовно-нравственного воспитания:

1. Формировать у обучающихся нравственную культуру миропонимания.
2. Формировать у обучающихся осознание значимости нравственного опыта прошлого и будущего и своей роли в нем.
3. Воспитание доброго отношения к родителям, к окружающим людям, сверстникам.
4. Воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям.

Содержание деятельности по направленности

1. Мероприятия, посвященные знаменательным датам.
2. Конкурсы, посвященные знаменательным датам.
3. Совместный просмотр художественных и документальных фильмов и их дальнейшее обсуждение.

СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УРОВНЯМ ОБРАЗОВАНИЯ

Начальный общий уровень образования - 7-9 лет:

На данном образовательном уровне главной целью является развитие личностных качеств обучающихся, воспитательный процесс в творческих объединениях направлен на выработку потребностей к учебно-познавательной, трудовой, творческой, социальной деятельности, развитию собственной личности – саморазвитию, их дальнейшую социализацию – адаптацию к жизни в обществе и осознание необходимости взаимодействия с ним, выработка социально-активной позиции личности, формирование и развитие этических принципов личности обучающихся, волевых способностей и личностных качеств.

Основной общий уровень образования - 10- 16 лет:

Главной воспитательной задачей для педагога дополнительного образования на данном образовательном уровне является создание условий для раскрытия и развития личностного потенциала каждого обучающегося, расширение круга интересов и ответственности за конечные результаты в любой деятельности, развитие самостоятельности обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО НАПРАВЛЕННОСТЯМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности

Включает в себя:

- ознакомление обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);
- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, их природе и национальных достояниях;
- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, своим близким;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

Культурологическая направленность воспитательной деятельности

Включает в себя:

- ознакомление обучающихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;
- воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний;
- обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности

Включает в себя:

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств - ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых - решительности, смелости;
- социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;
- ознакомление с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития.

Экологическая направленность воспитательной деятельности

Включает в себя:

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- расширение знаний обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;
- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;
- формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единстве человека и природы.

Духовно-нравственная направленность воспитательной работы

Включает в себя:

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;
- расширение интеллектуальных знаний обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий педагог должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи на занятиях с юными спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа должна быть направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях учебно-тренировочного процесса это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с обучающимися, которые нацеливают юного спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Спортивный клуб, отделение спортивной гимнастики, педагог _____

Группа 3 (4) года обучения (начальная подготовка)

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

Итоги нулевой (стартовой) аттестации обучающихся

(1-2 балла – низкий уровень, 2-4 балла – средний уровень, 4-5 баллов – высокий уровень)

№ п/п	Фамилия, имя обучающихся	Специальная физическая подготовка	Средний балл

		стартовая аттестация	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10			
11.			
12.			
	Средний балл		

% учащихся с низким уровнем оцениваемого качества -
% учащихся со средним уровнем оцениваемого качества -
% учащихся с высоким уровнем оцениваемого качества -

С В О Д Н Ы Й П Р О Т О К О Л
Первенство спортивного клуба по спортивной гимнастике
в группе 3 (4) год обучения (начальная подготовка)
Программа физическая подготовка
(возраст 8-9 лет)

№ п/п	**Фамилия имя**	**Разряд**	**подтягивание**	Балл	**Прыжок в длину с место**	Балл	**Отжимание**	Балл	**Вольные упр.**	**Бег**	Балл	**Угол в упоре**	балл	**Шпагат**			**Сумма-баллов**	**Место**	
														П	**П Р.**	**Л**			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			
11.																			
12.																			

Главный судья соревнований _____ /_____/

Литература:

1. Крюков Н.В. «Всероссийская обязательная программа»
   М.; Физ. и спорт. 2012г.
2. Федерация спортивной гимнастики России. Правила соревнований.
   М.; ФСГ. 2008г.