

Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Спортивная школа № 25»
(БУ ДО г. Омска СШ № 25»)

Согласована
на заседании педагогического
совета
протокол № 1
от «01» марта 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
БУ ДО г. Омска «СШ № 25»

 Н.Ю. Гурова
от «01» марта 2023 года № 9-ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ**
Срок реализации программы – 1 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа с элементами спортивной гимнастики (далее – Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Спортивная школа № 25» (далее – Учреждение).

Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума и **направлена на:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- раннее приобщение детей к здоровому образу жизни;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование основ общей и физической культуры личности;
- получение детьми начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной гимнастике;
- выявление и отбор одаренных детей.

Программа разработана с учетом передового опыта обучения и тренировки в спортивной гимнастике, результатов последних научных рекомендаций по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического состава.

Новизна Программы заключается в специфике условий ее реализации с учетом возраста обучающихся и необходимости обеспечить преемственность в подготовке юных гимнастов на этапах начальной подготовки при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения. Реализация программы позволяет детям с разным уровнем способностей добиваться главных результатов – укрепления физического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Актуальность Программы заключается в увеличении объема социального заказа на обучение детей гимнастическим упражнениям. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику базовым средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

В основу Программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и опыт передовой спортивной практики.

Дополнительная общеразвивающая программа с элементами спортивной гимнастики реализуется в соответствии с законодательными документами, регламентирующими содержание и структуру дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;

- Устав Учреждения.

Цель реализации Программы – создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2. Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

3. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы.

Программа рассчитана на детей 5-17 лет. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы от 5 лет (девочки), от 6 лет (мальчики). Срок реализации Программы 1 год. Количество обучающихся группе, а также продолжительность учебных занятий определяются локальным нормативным актом Учреждения и представлены в таблице 1.

Таблица 1

Объем нагрузки и наполняемость учебно-тренировочных групп

Спортивно-оздоровительный этап подготовки			
Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Уровень спортивной подготовленности
15	30	6 академических часов (4,5 часа)	Выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа (1 академический час = 45 мин) с перерывами на отдых.

Набор и прием на обучение по Программе осуществляются приемной комиссией Учреждения, по письменному заявлению родителя (законного представителя), на основании медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося.

Основной формой работы по Программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, обучающиеся самостоятельно выполняют индивидуальные домашние задания тренера-преподавателя по совершенствованию своей физической формы. В период обучения по Программе обучающиеся участвуют в играх, открытых занятиях, посещают спортивные соревнования по спортивной гимнастике, сдают контрольные нормативы по ОФП. Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Форма подведения итогов – соревнования по ОФП, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности обучающихся по Программе.

Программа построена с учетом компонентов физического развития детей дошкольного возраста. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в дошкольных образовательных учреждениях.

Программа включает теоретическую подготовку, общую и специальную физическую подготовку. В рамках раздела «Спортивная гимнастика» представлена техническая подготовка детей. Так же в программе представлены элементы акробатической и хореографической подготовки.

Учебный материал, предусмотренный Программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, игры. Физическая подготовка юных гимнастов является основой их будущих

спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в Программе.

В результате освоения Программы обучающиеся приобретают комплекс следующих знаний, умений и навыков:

- умение выполнять задания по инструкции тренера-преподавателя и действовать по сигналу;
- умение контролировать свое поведение при работе в группе;
- владение основными движениями, умение контролировать свои движения и управлять ими;
- запоминание последовательности упражнений в гимнастической комбинации;
- рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации;
- владение разными формами и видами игры, различие условной и реальной ситуации, умение подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- проявление инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности;
- принятие собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
- знание и соблюдение санитарно-гигиенических требований и правил техники безопасности при занятиях гимнастикой.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение учебного материала по Программе проводится на основании годового учебного плана рассчитанного на 46 недель и представлено в таблице 2.

Таблица 2

Продолжительность и объем программного материала для спортивно-оздоровительных групп

Предметные области	Всего часов
1. Теоретическая подготовка	4
2. Общая физическая подготовка	114
3. Специальная физическая подготовка	62
4. Техническая подготовка: - акробатика - хореография - батутная подготовка - виды гимнастического многоборья	90
5. Контрольные испытания	4
6. Участие в соревнованиях (спортивный праздник)	2
Всего часов	276

Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы с элементами спортивной гимнастики

Теоретическая подготовка:

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, игры.

- Правила поведения в гимнастическом зале и использование гимнастических снарядов.
- Терминология гимнастических упражнений.
- Техника безопасности.
- Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена.

Общая физическая подготовка:

- разновидности ходьбы;
- беговые упражнения;
- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- прикладные упражнения;
- спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Техническая подготовка:

Акробатика:

- наклоны туловища из различных исходных положений;
- шпагаты;
- «мосты»;
- перекувырки, кувырки;
- упоры, равновесия, стойки;
- перевороты;
- простые прыжки и приземления.

Хореография:

- основные элементы хореографии;
- простые танцевальные движения;
- музыкально-ритмические игры.

Батутная подготовка:

- прыжки обычные, прыжки в различные положения;
- соскок с батута.

Виды гимнастического многоборья:

Брусья.

- различные хваты за снаряд;
- вис, махи и размахивания в вися;
- упоры, (низкая перекладина);
- подъем переворотом в упор с помощью;
- соскок махом назад.

Опорный прыжок.

- разбег;
- наскоки на горку матов (30 см);
- наскок на мостик;
- соскок.

Бревно (на низком бревне).

- ходьба из различных исходных положений, связка шагов;
- подскоки;
- повороты;
- прыжки;
- простые равновесия;
- соскок.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы организации учебно-воспитательного процесса в ходе реализации Программы:

- принцип **сознательности и активности** в значительной мере зависит от заинтересованности обучающихся. Необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, назначение каждого гимнастического упражнения. Для повышения сознательности и активности детей широко используются самостоятельные задания.

- принцип **доступности** требует так вести обучение так, чтобы изучаемый материал был доступен каждому обучающемуся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Тренер – преподаватель должен учитывать опыт обучающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья. Обучающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения.

- принцип **наглядности** предусматривает получение яркого представления об изучаемых приемах и упражнениях. Тренер-преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения было получено правильное представление. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений.

- принцип **прочности** требует такого построения учебно-тренировочных занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство гимнаста. Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п.

- принцип **систематичности и последовательности** требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники – простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным упражнениям, к изучению гимнастических комбинаций.

Методы обучения технике гимнастических упражнений в ходе реализации Программы:

- **рассказ** применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.);

- **показ** применяется при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях и т.п.;

- **наблюдения** обучающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе;

- **самостоятельная работа** обучающихся заключается в совершенствовании физических качеств, повторении упражнений.

- **упражнения (тренировки)** применяются для закрепления умений и навыков;

- **соревнования** применяются для проверки умений и навыков спортсменов.

Условия реализации Программы. Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование: гимнастический ковер, бревно, брусья (женские, мужские), гимнастический конь, регулируемый на разную высоту, конь маховый, перекладина, кольца, гимнастический мостик, гимнастический грибок, батут, гимнастические маты. Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми. Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной.

На тренировках и соревнованиях обучающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), носки; обтягивающие футболки, спортивные трусы (мальчики), носки.

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;
- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся по Программе является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить результативность учебно-тренировочной деятельности.

При освоении Программы промежуточные контрольное тестирование по физической подготовке проводятся один раз в год (май). Показатели испытаний регистрируются в журнале.

В целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы проводится итоговая аттестация в виде контрольных соревнований.

Нормативные требования контрольного тестирования спортивно-оздоровительных групп представлены в приложении 1.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: Монография / Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 912 с.: ил.

2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 512 с.

3. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу «Гимнастика» / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.

4. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» // 2011- 2015 гг.

5. Коренберг, В.Б. Двигательная активность, навык, умение в физическом воспитании и спорте / В.Б.Коренберг // Московская акад. физ. культ. Статьи минувших лет: юбил. сб. науч. ст. / МГАФК. - Малаховка, 2006. - С. 28-40.

6. Коренберг, В.Б. Двигательная задача, двигательный навык / В.Б. Коренберг // Гимнастика. - 1986. - № 1. - С. 41-44.

7. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету. // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 1999. - №1. - С. 11.

8. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

9. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.

10. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.

11. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.

12. Смоленский, В.А, Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие /В.А. Смоленский, Ю.А. Менхин, В.А. Силин. - М - 1979. - 123 с.

13. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М. : Советский спорт, 2005. - 420 с.

14. Шлемин, А.М. Техническая подготовка // Юный гимнаст / Под ред. проф. А.М. Шлемина. М.: Физкультура и спорт, 1973. - С. 42-74.

Интернет-источники

Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>

Федерация спортивной гимнастики России: <http://sportgymrus.ru>

Олимпийский комитет России: <http://www.olympic.ru>

Федерация спортивной гимнастики г. Омска: <http://gimnastikaomsk.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://lib.sportedu.ru>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки обучающихся спортивно-оздоровительной группы

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	5
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	–
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+1	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			5	5
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее	
			5	5
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5