

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ

Муниципальное автономное учреждение
Дополнительного образования
Спортивная школа г.Зеи

Амурская область, 676243, город Зея, улица Ленина 5, тел. 8(41658) 2 20 57

СОГЛАСОВАННО:

с заведующей

МДОАУ Д

От 07.09.2023г.



УТВЕРЖДЕНА

Директор МАУ

ДО СШ г.Зеи

Е.В.Стрюкова



**СЕТЕВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
программа со встраиваемым дистанционным модулем
«Основы спортивной гимнастики»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Разработчик:

Анисимова Людмила Анатольевна

тренер-преподаватель

г. Зея, 2023 г

Содержание программы

1.	Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи.....	8
1.3.	Содержание программы.....	8
1.4.	Планируемые результаты.....	11
2.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1.	Календарный учебный график.....	13
2.2.	Условия реализации программы в сетевой форме	18
2.3.	Формы аттестации.....	19
2.4.	Оценочные материалы.....	19
2.5.	Методические материалы.....	20
3.	План воспитательной работы.....	23
4.	Список литературы.....	26

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивной гимнастики» физкультурно-спортивной направленности разработана с учетом действующих федеральных, региональных, муниципальных нормативно-правовых документов, локальных актов образовательных организаций и реализуется в сетевой форме на основании Положения о сетевой форме реализации образовательных программ. Договора о сетевой форме реализации дополнительной общеразвивающей программы «Основы спортивной гимнастики».

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебного процесса обучения детей 5-7 лет – 1год обучения. Данная программа реализуется в очной форме.

Особое место на занятиях с дошкольниками занимает партнерская гимнастика – упражнения на полу. Она поднимает мышечный тонус, дает представление об основах грамотного движения, развивает мышечный аппарат. Первоначально детям с трудом даются упражнения на полу т.к. мышцы их в этом возрасте развиты слабо, а позвоночник подвержен изменениям и деформации. Поэтому педагогу важно не перегрузить и не переутомить детей излишней мышечной работой. Упражнения усваиваются лучше, если преподносятся педагогом в игровой форме. Дополнять и усложнять упражнения на полу следует постепенно и дозировано.

Уже в этом возрасте педагогу нужно воспитывать у детей самостоятельность. Следует начинать с очень простых и одинаковых для всех заданий. Младший школьный возраст является узловым в становлении самооценки, которая строится на оценке значимых для него взрослых и сверстников. Интеллектуальные чувства ребенка вызываются в большей степени конкретным образом педагога, чем абстрактными мыслями и рассуждениями. Педагог для него – авторитет, некий

идеальный образ, к которому ребенок активно стремится. Поэтому личность педагога имеет большое значение в развитии представлений ребенка о самом себе, в формировании положительного к себе отношения. Младшие школьники болезненно воспринимают критику, им свойственны душевные переживания, если что-то не получается. И как следствие этого у них наблюдается повышенная тревожность. Подобное состояние может проявляться в двигательном беспокойстве, эмоциональном возбуждении (слезы, нервозность), в мышечной зажатости, скованности движений. Все это негативно сказывается не только на процессе обучения гимнастики, а и на естественном развитии ребенка. Педагогу важно создать на уроке благоприятную эмоциональную атмосферу, комфортную, прежде всего для психического состояния ребенка. Важно, чтобы ребенок научился правильно и спокойно воспринимать замечания и исправления педагога, без которых не обойтись в процессе обучения. Делать замечания нужно аккуратно, избегать негативных сравнений, обязательно закреплять положительный опыт.

Формы деятельности педагога постепенно переходят от игровых к учебным. Метод развития и совершенствования двигательных реакций нужно сочетать с методом систематизированного обучения. В возрасте 7 лет происходит интенсивное развитие способностей к пространственной ориентировке, дифференцированного мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически более сложные движения. Для процесса восприятия необходимо периодическое и неоднократное повторение элементов и упражнений для наиболее полного и точного их запоминания.

Настоящая программа предназначена для подготовки обучающихся дошкольных образовательных учреждений в спортивно-оздоровительных (СО) группах.

Реализация дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением

процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Нормативно – правовые акты, регламентирующие деятельность по подготовке спортсменов, служат:

Нормативная часть программы разработана коллективом тренеров-преподавателей МАОУ ДО ДЮСШ №2 г. Зея на основании типовой базисной учебной программы, модифицированной с учетом имеющихся условий для работы школы.

Программа МАОУ ДО ДЮСШ №2 г. Зея для групп, организуемых в ДОУ по реализации ФГОС составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»;
- Приказ Минобрнауки Амурской области № 359 от 13.04.2020 «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»;
- Письмо от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации об утверждении санитарных правил С.П.2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 № 28;
- Устава МАОУ ДО ДЮСШ №2 г. Зея.

Сетевая программа ориентирована на формирование личностных характеристик обучающихся:

- готовности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- высокой мотивации к обучению, ортивному совершенствованию и целенаправленной познавательной деятельности;
- владение системой значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании;
- способности ставить цели, строить жизненные планы;
- осознания российской идентичности в поликультурном социуме;

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована на подготовку детей дошкольных учреждений определенного возраста на один год. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Программа направлена на знакомство с личным видом спорта «Спортивная гимнастика», на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта без перехода на

следующие этапы спортивной подготовки.

Адресат программы: к занятиям допускаются обучающиеся в возрасте от 5 - 7 лет.

На основании СанПиН 2.4.3648-20 зачисление детей для обучения по дополнительным общеобразовательным программам

В области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Реализация программы в сетевой форме не требует специально оборудованного помещения. Занятия могут проводиться в музыкальном или физкультурном зале дошкольного образовательного учреждения

Формы проведения и режим занятий:

Спортивная школа организует работу с обучающимися дошкольных образовательных учреждений в течение всего периода обучения. Форма обучения очно. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 30 мая.

Программа рассчитана на один год обучения-36 недель, 72 часа. Количество часов и занятий в неделю – 2 раза в неделю по одному часу. Для детей 5-6-7 лет (1 час) – 30 минут. Минимальное количество занимающихся в одной группе 10, а максимальное – 20 человек. Периодичность занятий с промежутком в два дня. (Например, понедельник–среда, вторник–четверг).

Уровень программы – ознакомительный.

Сроки реализации.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 36 недель x 2 часа в неделю 72 часа.

Этап спортивной подготовки	Объем учебно-тренировочной работы (час. в неделю)	Возраст (лет)	Мин. количество учащихся (чел в группе)	мак. количество учащихся (чел в группе)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
----------------------------	---	---------------	---	---	--

Спортивно-оздоровительный этап	2	5-7	10	20	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
--------------------------------	---	-----	----	----	-----------------------------------

Условные обозначения: ОФП– общая физическая подготовка, СФП–специально-физическая подготовка.

В программу входят теоретический и практический материал, а именно: простейшие виды построений и перестроений; общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами; упражнения по лазанию и перелезанию; несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гимнастических движений.

Задачи программы:

- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);
- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике;
- воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		лекция
2	ОФП	48		48	наблюдение, тестирование
4	СФП	18		18	наблюдение, тестирование

5	Контрольные испытания	4		4	сдача контрольных нормативов
6	Итого	72			

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка (2 часа)

1. Краткий обзор развития гимнастики (1 час)
2. Меры предупреждения травматизма при проведении занятий (1 час)

Общая физическая подготовка (48 часов)

1. Упражнения для развития ловкости (12 часов)

Общеразвивающие упражнения для рук, ноги туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног –поднимание ноги вперед, всторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног; для туловища –наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево и вправо;

2. Упражнения с гимнастическими палками (12 часов)

Наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища в лево и вправо. Прыжки: ноги вместе– ноги врозь, на одной ноге, ноги секретно с поворотами. Ходьба с различным положением рук;

3. Упражнения для развития гибкости (12 часов)

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, не захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- упражнения с гимнастической палкой, выкруты в плечевых суставах;
- из седа на полу, наклоны вперед, грудью коснуться колен;
- из положения, стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, не вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и (касаясь руками пола);
- мост из положения, лежа на спине;
- полу шпагат на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад;

4. Упражнения для развития силы и быстроты (12 часов)

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, тоже, нос гимнастической палкой, булавами;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание на гимнастической стенке на скорость;
- из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклон вперед разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания по лазу головой;
- челночный бег 3 раза по 10 м;
- прыжок в длину с места;
- бег, высоко поднимая колени;
- бег на скорость

Специальная физическая подготовка (18 часов)

1. Упражнения на развитие пластики (6 часов)

- Развивать выразительное движение рук и адекватно использовать жест. Ход: Мышата переходят дорогу, на которой спит котёнок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!» Выразительные движения: шея вытянута вперёд, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови «идут вверх».
- Упражнения для пластики рук и ног. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке, растяжке, выворотности стоп, выполнение прыжковых упражнений.
- Разминка, упражнения. Наклоны корпуса вперед, назад, в стороны с добавлением движений руками и головой. Наклоны головы вперед, назад в стороны с добавлением движений руками и ногами.

1. Упражнения на развитие координации (6 часов)
 - прыжки с выносом ноги вперед;
 - поксёрские прыжки с чередованием пятки и носка;
 - прыжки со сменой ног вперед-назад;
 - прыжки «ноги вместе — ноги врозь»;
 - прыжки с перекрещиванием ног.
2. Упражнения на развитие гибкости (2 часа)
 - шпагаты и мосты;
 - пружинящие движения (наклоны, покачивания), выполняемые с постепенным увеличением амплитуды и количества повторений;
 - маховые движения; статические положения;
 - упражнения с партнером.
3. Упражнения на развитие быстроты и силы (2 часа)
 - перекаты, кувырки, падения, перевороты и другие акробатические упражнения, выполняемые индивидуально, вдвоем и т.д.

1.4. Планируемые результаты.

В результате обучения, учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о спортивной гимнастике, знакомятся с основными акробатическими элементами, развивают физические качества: силу, выносливость, координацию, развивают определенный уровень физической подготовки.

Воспитанник научится:

В конце учебного года занимающиеся должны освоить основные базовые элементы спортивной гимнастики :продольный и поперечный шпагаты, мост, уголок, перекаты, кувырки, стойку на голове, элементы хореографии, а также тестовые упражнения ОФП. Основным показателем владения данными упражнениями будет являться выполнение акробатической связки.

Личностными результатами - освоения учащимися содержания данной программы по спортивной гимнастике являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Мета предметные результаты освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- освоенный воспитанниками в процессе изучения данной программы опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:
- формирование первоначальных представлений о значении спортивной гимнастики для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Дата и время	Форма занятий	Кол-во занятий в неделю, время проведения	Всего ак. ч.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь (4 уч.нед)	05.09.2023 11:00	Групповое практическое занятие	2 занятия в неделю по 30 мин (1 ак.час)	8	Строевые упражнения	Дошкольное учреждение	Наблюдение, Выполнение нормативов
		07.09.2023 11:00				Перестроение в колоннах		
		12.09.2023 11:00				Строевая стойка		
		14.09.2023 11:00				повороты на месте		
		19.09.2023 11:00				Перестроение из колонны по одному в		
		21.09.2023 11:00				Перестроение из одной шеренги в три		
		26.09.2023 11:00				Размыкание и смыкание		
		28.09.2023 11:00				Строевой шаг		
2	октябрь (4 уч.нед.)	03.10.2023 11:00	Групповое практическое занятие	2 занятия в неделю по 30 мин (1 ак.ч.)	8	Общеразвивающ ие упражнения	Дошкольное учреждени е	Наблюдение, Выполнен ие нормативо в
		05.10.2023 11:00				ОРУ с гимнастически ми палками		
		10.10.2023 11:00				ОРУ с мячами		

		12.10.2023 11:00				ОРУ без предметов		
		17.10.2023 11:00				ОРУ в движении		
		19.10.2023 11:00				ОРУ на месте		
		24.10.2023 11:00				ОРУ в парах		
		26.10.2023 11:00				ОРУ со скакалкой		
3	ноябрь (4 уч.нед.)	02.11.2023 11:00	Групповое практическое занятие	2 занятия в неделю по 30 мин (1 ак.ч.)	8	Упражнения на пластику	Дошкольное учреждение	Наблюдение, Выполнение нормативов, тестирование
		09.11.2023 11:00				Приседы, упоры		
		14.11.2023 11:00				Наклоны		
		16.11.2023 11:00				Кувырок вперед		
		21.11.2023 11:00				Кувырок назад		
		23.11.2023 11:00				Волна		
		28.11.2023 11:00				Мост		
		30.11.2023 11:00				Смешанные эстафеты		
4	декабрь (4 уч.нед.)	05.12.2023 11:00	Групповое практическое занятие	2 занятия в неделю по 30 мин (1 ак.ч.)	8	Упражнения на координацию.	Дошкольное учреждение	Наблюдение, Выполнение нормативов, тестирование
		07.12.2023 11:00				Ласточка		
		12.12.2023 11:00				Акробатические упражнения		

		14.12.2023 11:00				азывающие упр. с палками на координацию		
		19.12.2023 11:00				одвижные игры с мячами		
		21.12.2023 11:00				Упражнения на ловкость, координацию		
		26.12.2023 11:00				Кувырок вперед, упор присев		
		28.12.2023 11:00				Кувырок назад в стойку на лопатках		
5	январь (3 уч.нед.)	09.01.2024 11:00	Групповое практическое занятие	2 занятия в неделю по 30 мин (1 ак. часа)	7	Упражнения на гибкость.	Дошкольное учреждение	Наблюдение, Выполнен ие нормативо в, тестирова ние
		11.01.2024 11:00			Шпагат продольный.			
		16.01.2024 11:00			Шпагат поперечный			
		18.01.2024 11:00			Наклоны			
		23.01.2024 11:00			Упражнения на растяжку			
		25.01.2024 11:00			ОРУ с палками			
		30.01.2024 11:00			ОРУ с мячами			
6	февраль (4 уч.нед.)	01.02.2024 11:00	Групповое практическое занятие	2 занятия в неделю по 30 мин (1 ак.ч.)	9	Упражнения на скорость и силу	Дошкольное учреждение	Наблюдение, Выполнен ие нормативо в
		06.02.2024 11:00			Беговые упражнения			
		08.02.2024 11:00			Перешагивания через предметы			
		13.02.2024 11:00			Передача мяча в парах.			

		15.02.2024 11:00				Подвижная игра «Кто быстрее»		
		20.02.2024 11:00				Беговые упражнения		
		22.02.2024 11:00				апрыгивание на скамейку		
		27.02.2024 11:00						
		29.02.2024 11:00						
7	март (4 уч.нед.)	05.03.2024 11:00	Групповое практическое занятие	2 занятия в неделю по 30 мин (1 ак.ч.)	8	ОФП	Дошкольное учреждение	Наблюдение, Выполнен ие нормативо в
		07.03.2024 11:00			Поднос ног			
		12.03.2024 11:00			Прыжок в длину с места			
		14.03.2024 11:00			Беговые упражнения			
		19.03.2024 11:00			Спец. Развивающие упражнения			
		21.03.2024 11:00			Эстафета «Беги, держи»			
		26.03.2024 11:00			Игра «перестрелка»			
		28.03.2024 11:00			Игра «Выше ноги от земли»			
8	апрель (5 уч.нед.)	02.04.2024 11:00	Групповое практическое	2 занятия в неделю по 30 мин (1 ак.ч.)	9	СФП	Дошкольное учреждение	Наблюдение, Выполнен ие нормативо

		04.04.2024 11:00	занятие			Поднос ног		в
		09.04.2024 11:00				Угол в висе		
		11.04.2024 11:00				Беговые упражнения		
		16.04.2024 11:00				Напрыгивание		
		18.04.2024 11:00				Лазание по скамейке		
		23.04.2024 11:00				Прыжок в длину		
		25.04.2024 11:00				Бег 20 метров Поднос ног		
		30.04.2024 11:00						
9	май (4 уч.нед.)	07.05.2024 11:00	Групповое практическое занятие	2 занятия в неделю по 30 мин (1 ак.ч.)	7	СФП, Промежуточная аттестация	Дошкольное учреждение	Наблюдение, Выполнение нормативов, тестирование, зачет
		14.05.2024 11:00				Поднос ног		
		16.05.2024 11:00				Угол в висе		
		21.05.2024 11:00				Беговые упражнения		
		23.05.2024 11:00				Напрыгивание		

		28.05.2024 11:00				Лазание по скамейке		
		30.05.2024 11:00				Прыжок в длину		

2.2. Условия реализации программы в сетевой форме.

Использование сетевой формы реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется на основании Договора между организациями. В договоре о сетевой форме реализации образовательной программы указываются условия и порядок осуществления образовательной деятельности по образовательной программе, в том числе распределение обязанностей между организациями, порядок реализации образовательной программы.

Успешная реализация программы определяется:

- теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера-преподавателя, умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей, способностью находить взаимный контакт с детьми, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию, действий занимающихся;
- рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;
- сознательным участием воспитанников в образовательном процессе;
- материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря);

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного или музыкального зала (в ДОУ) и инвентаря:

- гимнастические маты, размером 2 м x 1м, изготовленные из пено полиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель). Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми. Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться, поверхность их должна быть ровной.

На занятиях занимающиеся должны быть одеты в футболки и спортивные шорты, носки, чешки.

Кадровое обеспечение:

Данную программу могут реализовывать тренеры-преподаватели по спортивной гимнастике.

2.3. Формы аттестации.

Система контроля и зачётные требования:

Контрольные нормативы спортивной гимнастики предназначены для выявления возможностей осуществления своевременного и правильного контроля, за уровнем физической подготовленности воспитанников в ДОУ. Они проводятся два раза в год. Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений (тестов).

Задачами тестирования являются:

- выявить уровень общей физической подготовленности;
- проследить динамику развития общей физической подготовленности обучающихся.

2.4. Оценочные материалы.

Контрольные испытания (4 часа)

Нормативы	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	1,8 м	1,5 м	1.3 м	1 м	0.5 м

Поднимание прямых ног в висе до прямого угла (кол-во раз)	10 и более + 0.16 за каждый раз	8	6	4	2
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 1 мин)	40 и более + 0.16 за каждый раз	30	20	15	10
Приседание на ноге, другая- вперед у стены (кол-во раз за 30сек)	10 и более + 0.16 за каждый раз	8	6	4	2
Складка, ногивместе					1
Мост					1
Шпагаты					1+1+1
Стойка на руках у стены (сек)	10сек	8 сек	6 сек	4 сек	2 сек

Контрольные нормативы проводятся два раза в год, для выявления динамики спортивного результата обучающихся, основным показателем уровня физической подготовки будет являться сумма баллов, набранная обучающимся.

Методика тестирования соблюдается при одинаковых условиях проведения для всех испытуемых, контрольные упражнения доступны для выполнения и измеряются в объективных величинах во времени, количестве, повторениях.

2.5. Методические материалы.

1. Организация заданий:

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседы, рассказы). При проведении теоретических занятий по оздоровительной гимнастике отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

3. Практические занятия различаются:

- по цели (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные);

- по количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- по степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики спортивной гимнастики.

На учебно-тренировочных занятиях большее внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями – служат средством активного отдыха. В заключительной части – способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

К числу специально подготовительных упражнений относятся выполнение элементов, связок и комбинаций. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить направленное и дифференцированное воздействие на

совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

Практика: упражнения выполняются учащимися, в течении всего видеоролика, либо пошаговой инструкции педагога. Просмотр видеороликов по ссылкам:

[https://www.youtube.com/watch?v=djy0zIOXat0\(30.03.2022\),](https://www.youtube.com/watch?v=djy0zIOXat0(30.03.2022),)

[https://www.youtube.com/watch?v=wAKic6Fk6UE\(16.01.2022\)](https://www.youtube.com/watch?v=wAKic6Fk6UE(16.01.2022))

[https://www.youtube.com/watch?v=5HzarpT7jGM,\(28.02.2022\)](https://www.youtube.com/watch?v=5HzarpT7jGM,(28.02.2022))

[https://www.youtube.com/watch?v=_Wspu8SYifs,\(12.01.2022\)](https://www.youtube.com/watch?v=_Wspu8SYifs,(12.01.2022))

[https://www.youtube.com/watch?v=v_G1lswtpQQ,\(13.03.2022\)](https://www.youtube.com/watch?v=v_G1lswtpQQ,(13.03.2022))

[https://www.youtube.com/watch?v=Z21I6Jl8r8s,\(25.03.2022\)](https://www.youtube.com/watch?v=Z21I6Jl8r8s,(25.03.2022))

[https://www.youtube.com/watch?v=XexU0DcHlfs ,\(26.03.2022\)](https://www.youtube.com/watch?v=XexU0DcHlfs ,(26.03.2022))

[https://www.youtube.com/watch?v=VKCReGx5ftw ,\(01.04.2022\)](https://www.youtube.com/watch?v=VKCReGx5ftw ,(01.04.2022))

[https://www.youtube.com/watch?v=bE8i7Eogn6Y,\(28.03.2022\)](https://www.youtube.com/watch?v=bE8i7Eogn6Y,(28.03.2022))

В основной части занятия решаются главные задачи:

- а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;
- б) психологическая подготовка;

в) выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Основная часть тренировочного занятия может включать три типа акробатических упражнений:

- балансовое состоящее из элементов балансового характера и выполняемых без разрыва хвата, таких как поддержки, равновесия, висы, упоры, стойки и т.п.); - - темповое (состоящее из элементов, выполняемых с фазой полета, с вращением вокруг различных осей – полеты, перевороты и т.п.);
- комбинированное (состоящее из элементов балансового и темпового типа).

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности.

В заключительной части организм занимающегося надо при вести в относительно спокойное состояние.

Цель заключительной части – постепенное снижение функциональной активности организма и при ведение его в относительно спокойное состояние.

- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов в тренировочного занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

В начале заключительной части гимнасты иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся. Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельные разные задания занимающимся.

3. План воспитательной работы.

Цель - воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

Задачи воспитательной работы:

- формировать нравственное сознание;
- воспитывать умения, навыки, привычку нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- воспитывать личностные качества: - волевые (смелость, настойчивость, решительность и др.) - нравственные (честность, доброжелательность, скромность и др.); - трудовые (трудолюбие, добросовестность, исполнительность и др.).

Принципы воспитательной работы:

Принцип общественной и гражданской направленности:

- формирование личности спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества (формирование у воспитанников смысла жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей);

Принцип комплексного подхода:

- необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач;
- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учет индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса.

Важные условия воспитательного процесса:

- повышение воспитательного потенциала каждого учебно-тренировочного занятия (высокий нравственный авторитет тренера - преподавателя и хорошее качество учебно-тренировочного процесса);

- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплоченность коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы;
- организация положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеют отрицательный характер.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- проведение бесед дискуссионного характера;
- положительный личный пример тренера-преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера; при этом функцию контроля как можно быстрее переложить с тренера на актив группы, затем добиваться взаимоконтроля и самоконтроля;
- организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания).

Формы воспитательной работы:

Индивидуальные и групповые:

1. Воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
2. Воспитание при совместном проведении досуга, вечеров отдыха, прогулок и экскурсий.

Содержание воспитательной работы:

1. Углубить интерес обучаемых к занятиям спортом, расширить их знания в области спорта (обеспечить высокое качество проведения учебно-тренировочного процесса, сделать учебно - тренировочный процесс более понятным,

стимулировать сознательное и активное отношение к занятиям и побуждать к проявлению элементов творчества при выполнении заданий);

2. Формировать в сознании воспитанников эталон спортсмена , который становится ориентиром для подражания и самовоспитания (знакомство с биографиями крупнейших спортсменов мира, организация встреч с ведущими спортсменами, посещения учебно - тренировочных занятий и соревнований спортсменов высокой квалификации);

3. Пробудить потребность к самовоспитанию и руководить его осуществлением (воспитанник должен осознать свои недостатки и слабо развитые качества, эмоционально переживать это и испытывать сильное желание измениться);

4. Побудить волевые проявления воспитанников в области выполнения намеченного. Вселять веру в свои силы и возможности;

5. Воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;

6. Сформировать спортивный коллектив, при котором наблюдается ценностно-ориентированное единство членов группы;

7. Воспитывать единство нравственных проявлений во всех областях деятельности: в спорте, учебе, повседневной жизни (единство требований и педагогических воздействий со стороны всего педагогического коллектива МАО ДО СШ г.Зеи, а также благодаря согласованным воздействиям окружающих взрослых и сверстников).

4. Список литературы.

Литература для педагога:

1. Акробатика. Программа для секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. – М.: «Физкультура и спорт», 1974. – 75 с.

2. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике / К.Б. Андреасян. – Москва, 1996. – 25 с.

3. Богословский В.П. Сборник инструктивно-

методических материалов по физическому воспитанию / В.П. Богословский. – М.: Просвещение, 2004. – 168 с.

4. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся / Л.В. Волков. – Киев, 2002. – 114 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
6. Ниясова Н.С. Физическая подготовка юных акробатов на основе игрового метода / Н.С. Ниясова – Омск, 1993. – 19 с.
7. Спортивная гимнастика. Программа ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ (нормативная часть). М.: -1990, 19 стр.
8. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 1991. – 113 с.

Литература для родителей:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич В.А. Запоржанов. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 252 с.
2. Барашева Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни / Н.В. Барашева П.А., Виноградов В.И. Жолдак. – М.: Просвещение, 2005. – 360 с.
3. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды / Л.В. Волков. – М.: Советский спорт, 1986. – 38 с.

Литература для обучающихся:

1. Брыкин А.Т. Гимнастика. Оздоровительные виды гимнастики программное обучение и упражнения. Метод. Разработки для студентов ИФК / Брыкин М.А.: Советский спорт, 1980. – 49 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок / Я.С. Вайнбаум – М.: Физическая культура и спорт, 2001. – 216 с.
3. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры / Под ред В.Н. Смолевского, -Изд. 3-я перераб., доп.- М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

4. Коркин.В.П. Акробатика/В.П.Коркин.–М.:«Физкультура и спорт»,1983. – 256 с.