

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 18» г. о. Самара

Принята  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «ДЮСШ №18» г.о. Самара  
Протокол № 3 от 29 августа 2019 г.

Утверждено  
Директором МБУ ДО  
«ДЮСШ № 18» г.о. Самара  
Савушкиным М.П.  
Приказ № 18 от 29 августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**  
Срок реализации: **1 год**  
Возраст обучающихся: **5-7 лет**

программу разработал:  
заместитель директора по УВР  
Васильева И.И.  
методист Алексиенко М.В.

**Самара, 2019 г**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Краткая аннотация:**

Как показывает практика, современные дети испытывают недостаток двигательной активности, что делает дополнительные занятия просто жизненно необходимым. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно – нравственное воспитание детей и подростков. Регулярные занятия физической культурой и спортом крайне важны для формирования здорового образа жизни. Каждый вид спорта предъявляет свои требования к физическим данным и внешним параметрам детей, к возрасту, в котором можно начинать занятия данным видом спорта. Многие родители не стремятся к достижению высоких спортивных результатов их детьми, считая самым главным физическое развитие и укрепление здоровья детей.

Гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Данная программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений. Программа обеспечивает строгую последовательность всего процесса подготовки юных гимнастов, преимущество в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств.

Потребность детей в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физически развитого и полноценного человека.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна** данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике состоит из 4 модулей: «Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр», «Специальная физическая подготовка», «Акробатическая подготовка», «Хореографическая подготовка».

Данная образовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года, даёт обучающимся базовые умения и знания.

Программа ориентирована на обучение детей 5-7 лет. Объем программы -144 часов. Образовательный процесс составляет 36 недель. Режим занятий 4 раза в неделю по 1 часу (академических – по 45 минут каждый), при наполняемости - 15 обучающихся в группе.

Форма обучения- очная.

При зачислении необходимо предоставление медицинской справки о состоянии здоровья и возможности посещать занятия по виду спорта «Спортивная гимнастика».

*Цели, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы определены в каждом модуле.*

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН** **ДОП "Спортивная гимнастика"**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1	"Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр»	72	4	68
2	«Специальная физическая подготовка»	24		24
3	"Акробатическая подготовка"	24	-	24
4	"Хореографическая подготовка"	24	-	24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>

### 1. Модуль "Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр».

Общая физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости.

Реализация этого модуля направлена на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных упражнений.

Подвижные игры также являются средством физического воспитания. Они дают возможность развивать и совершенствовать движения, позволяют упражняться в беге, прыжках, лазанье, бросках, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие играющего, формирование важных качеств личности. В играх на занятиях спортивной гимнастикой, главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств.

Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с занимающимися с помощью специальных упражнений.

Игровая деятельность обогащает участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать. В подвижных играх и эстафетах развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию.

Для решения задач данного модуля используются строевые упражнения, общие развивающие упражнения без предметов, общие развивающие упражнения с предметами, легкоатлетические упражнения, а также игры, родственные по двигательной структуре спортивной гимнастике. Такие игры направлены на закрепление и совершенствование разученных предварительно технических и тактических приёмов и навыков спортивной гимнастики.

**Цель модуля:** выявление и воспитание основных двигательных способностей для формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи модуля:**

- обучение основным двигательным действиям и начальное изучение физических упражнений.
- содействие оздоровлению и укреплению здоровья.

**Учебно-тематический план модуля "Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр».**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с видом спорта	4	4	-	Беседа

	"Спортивная гимнастика". Гигиенические знания, умения, навыки. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале				
2	Мониторинг физической подготовки обучающихся	2	-	2	Тестирование
3	Подвижные игры	14		14	Наблюдение
4	Ознакомление со строевыми упражнениями	12		12	Наблюдение
5	Ознакомление с общеразвивающим и упражнениями на месте без предметов	12		12	Наблюдение
6	Ознакомление с общеразвивающим и упражнениями на месте с предметами	12		12	Наблюдение
7	Ознакомление с легкоатлетическим и упражнениями	12		12	Наблюдение
8	Мониторинг физической подготовки обучающихся	4		4	Тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

Строевые упражнения - неотъемлемая часть каждого занятия. С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий. Все строевые упражнения можно подразделить на следующие группы: построения, строевые приемы на месте, перестроения на месте, способы передвижения, перемена направления движения, перестроения в движении.

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

Общеразвивающие упражнения используются для избирательного воздействия на определенные мышечные группы и поэтому классифицируются по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, упражнение для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела, упражнения для формирования правильной осанки. При занятиях ОРУ используются предметы с различной целью, чаще всего как отягощения, а также как средство воспитания точности движений и повышения интереса к занятиям. При проведении ОРУ с использованием предметов можно использовать следующий инвентарь: (гимнастическая палка, скакалка, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мячи различного веса.)

К концу прохождения модуля "Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр» обучающиеся должны освоить основные

двигательные действия, приобрести стойкий интерес к занятиям спортом.  
Укрепить здоровье.

## **2. Модуль «Специальная физическая подготовка».**

Реализация этого модуля направлена на обучение основным двигательным действиям в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения, а также на начальное развитие всех специальных физических качеств.

Для решения задач специальной физической подготовки используют упражнения для развития быстроты, выносливости, прыгучести, ловкости, гибкости.

**Цель модуля:** на основе обучения технике гимнастических упражнений сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

### **Задачи модуля:**

- воспитание скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
- содействие оздоровлению и укреплению здоровья.

### **Учебно-тематический план модуля "Специальная физическая подготовка».**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие быстроты	4		4	Наблюдение

2	Развитие выносливости	4		4	Наблюдение
3	Развитие прыгучести	4		4	Наблюдение
4	Развитие ловкости	4		4	Наблюдение
5	Развитие гибкости	4		4	Наблюдение
6	Мониторинг физической подготовки обучающихся	4		4	Тестирование
	ИТОГО:	24		24	

1. Упражнения для развития быстроты: старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения.
2. Упражнения для развития выносливости: челночный бег, прыжки в длину, игры и игровые задания, прыжки через скакалку, выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.
3. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила): прыжки, напрыгивания, спрыгивания.
4. Упражнения для развития ловкости: кувырки, перевороты, повороты, эстафеты с элементами акробатики, выполнение упражнений из различных исходных положений, упражнения на координацию (ходьба по гимнастической скамейке).
5. Упражнения для развития гибкости: наклоны, повороты, упражнения на растягивание, сгибания-разгибания, круговые движения, махи.

К концу прохождения модуля "Специальная физическая подготовка» обучающиеся должны освоить основные упражнения для развития быстроты, выносливости, прыгучести, ловкости, гибкости.

### 3. Модуль "Акробатическая подготовка"

Акробатическая подготовка - важная сторона тренировочного процесса в спортивной гимнастике.

Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движения, мышечную силу, статическое и динамическое равновесие. Кроме того, акробатическая подготовка способствует развитию эмоциональной устойчивости, решительности и смелости ребенка.

**Цель модуля:** развитие и совершенствование двигательных способностей посредством акробатических упражнений.

**Задачи модуля:**

- формирование конкретных двигательных навыков;
- обучение конкретным двигательным движениям;
- обучение правильным способам удержания тела при выполнении упражнений;
- развитие волевых и физических качеств детей.

Процесс формирования двигательного навыка необходимо разделить на 3 тесно связанные между собой фазы:

- создание представления об упражнениях;
- разучивание упражнений;
- совершенствование упражнений.

#### Учебно-тематический план модуля «Акробатическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контрол я
		Всего	Теория	Практика	
1	Стойки: - основная стойка;	4		4	Наблюдение

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на правой/левой;</li> <li>-на одной другая в сторону, вперед, назад;</li> <li>-на правом/левом колене руки на пояс;</li> <li>-на полупальцах, в полуприседе (то же с переменами положения рук, с поворотами головы, то же в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений).</li> </ul>				
2	<p>Седы и упоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ноги врозь;</li> <li>-сед на пятках;</li> <li>-сед углом;</li> <li>-упор присев;</li> <li>-упор <span style="float: right;">стоя</span> согнувшись;</li> <li>-упор <span style="float: right;">на</span> правом/левом колене;</li> <li>- упор лежа;</li> <li>- упор лежа сзади.</li> </ul>	4		4	Наблюдение
3	<p>Акробатические элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- группировка из положения лежа на <span style="float: right;">спине</span>,</li> <li>разгруппировка</li> <li>- в положении группировка лежа на спине активные «раскачивания»</li> <li>- кувырок вперед;</li> </ul>	4		4	Беседа, Наблюдение

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок назад;</li> <li>- кувырок боком;</li> <li>- стойка на лопатках;</li> <li>- стойка на руках;</li> <li>- мост: из положения лежа на спине; мост с колен; мост с перекатом; мост из положения стоя.</li> </ul>				
4	<p>Упражнение на равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ласточка;</li> <li>- боковое равновесие: в парах, с опорой, без опоры.</li> </ul>	4		4	Наблюдение
5	<p>Простые прыжки и приземления:</p> <p>Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу)</p> <p>Прыжок (соскок) в «глубину» с куба 30-100 см</p> <p>Тоже с разбега</p> <p>Тоже с наскока на мост, мини трамплин</p>	4		4	Наблюдение
6	Шпагаты ( правой, левой, поперечный)	2		2	Наблюдение
7	Мониторинг	2		2	Тестирование
	ИТОГО:	24		24	

Помощь и страховка играют важную роль при овладении новыми, сложными для детей упражнениями. Наряду с подсказкой, подачей ритмических сигналов иногда приходится оказывать ученику физическую

помощь. Она необходима при плохой ориентировке в пространстве, при недостаточно развитой мышечной силе, координации движений, нерешительности и робости. Помощь снимает эмоциональное возбуждение, вселяет уверенность в своих силах, побуждает ученика к решительным и смелым действиям.

При оказании помощи применяют следующие методические приемы:

а) проводка по всему упражнению или отдельной части, фазе, фиксация тела или отдельного звена в определенной точке движения;

б) подталкивание, поддержка и подкрутка. В применении этих методических приемов надо соблюдать определенную меру. Она зависит от уровня общей и специальной физической, технической и волевой готовности ученика выполнить новое упражнение. Надо своевременно предоставлять возможность занимающимся самостоятельно справляться с возникающими трудностями, чтобы они не привыкали к физической помощи. По мере овладения изучаемым упражнением от физической помощи переходят к страховке, а затем исключают и её.

Успех обучения упражнениям в первую очередь зависит от отношения занимающихся к учебному процессу и тренировке в данном виде спорта.

Вторым, важным условием успеха является высокая профессиональная подготовленность педагога, его нравственные качества, авторитет среди занимающихся, умение проникнуть в их духовный мир, физическое и психическое состояние, умение определять их работоспособность на каждом занятии, регулировать нагрузку в соответствии с возможностями каждого ученика.

Большое значение имеет умелое управление в ходе занятия вниманием, эмоциями, волей, памятью, физической работоспособностью занимающихся.

К концу прохождения модуля "Акробатическая подготовка» обучающиеся должны освоить основные акробатические упражнения.

#### **4. Модуль "Хореографическая подготовка"**

Хореография –важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

При занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, кроме того, у обучающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике являются: движения классического танца, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

**Цель модуля:** укрепление физического и психологического здоровья обучающихся, развитие творческих способностей.

**Задачи модуля:**

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- научить ориентироваться в пространстве;
- освоить основные танцевальные элементы.

**Учебно-тематический план модуля "Хореографическая подготовка».**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Партерная хореография: - упражнения на развитие подъема стопы; - упражнения на развитие выворотности бедер, стопы;	10	-	10	Наблюдение

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на развитие гибкости;</li> <li>- упражнения на укрепление мышечных групп;</li> <li>- упражнения на формирование осанки</li> </ul>				
2	<p>Изучение элементов классического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение позиций классического танца;</li> <li>- переходы из I п. во II, из I п. в III;</li> <li>- основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья;</li> <li>- положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре;</li> <li>- подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком;</li> <li>- полуприседы.</li> </ul>	6		6	Наблюдение
3	Изучение элементов историко-	6		6	Наблюдение

	бытового и современного танца: - приставные, переменные шаги; - шаги галопа вперед, в сторону, назад; - шаги польки вперед, в сторону, назад.				
4	Проверка умений выполнения хореографических упражнений	2		2	Тестирование
	ИТОГО:	24		24	

К концу прохождения модуля "Хореография подготовка» у обучающихся должны освоить основные элементы классического, историко-бытового и современного танца для воспитания правильного ощущения красоты движений.

### **Методы и формы организации занятий по ДОП «Спортивная гимнастика»**

Для успешного освоения гимнастических упражнений детям 4-6 лет рекомендуется:

1. При обучении упражнениям необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей данного возраста:

- недостаточный уровень проявления мышечной силы верхних и нижних конечностей;
- продолжающийся процесс окостенения стопы;
- усиленно формируются кости и мышечная система, начинающие срастаться кости таза; обратить особое внимание детей на правильное

приземление, т.к. кости таза отличаются высокой подвижностью нельзя допускать их деформации.

2. Для данного возраста характерна высокая возбудимость нервной системы, неустойчивое внимание, быстрая утомляемость. В процессе обучения физическим упражнениям способствующим успешному освоению техники, следует учитывать следующее:

- занятия должны быть направлены на усвоение одного нового двигательного действия;

- строить учебно-тренировочный процесс так, чтобы была возможность использовать большее количество подходов для закрепления двигательного навыка;

- соотносить средства и методы обучения к данной возрастной группе детей;

3. Гимнастические упражнения оказывают воздействие на развитие не только опорно-двигательного аппарата, но и на характер деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому, следует давать дозировку упражнений с учетом возможностей вегетативных функций данной группы детей. В связи с этим рекомендуется тщательно продумывать разминку, подбирать упражнения, наиболее эффективно подготавливающие организм для предстоящей мышечной работы.

4. На обучение технике какого – либо базового упражнения выделять специально одно занятие в неделю, а в содержание остальных занятий включать подводящие упражнения, но в меньшем объеме.

5. Успешное освоения техники гимнастических упражнений, обеспечивается соответствующим уровнем развития двигательных качеств. Поэтому, необходимо повышать уровень общей и специальной физической подготовленности, обеспечивающие развитие: динамической и взрывной сила, координации движений и прыгучести.

6. При развитии двигательных качеств, применять метод круговой тренировки. Круговая тренировка предполагает комплексное развитие силы,

быстроты, выносливости и ловкости при строгой регламентации и индивидуальной дозировки выполненных движений. В круговой тренировке чередовать работу и отдых.

9. Для лучшего усвоения учебного материала и улучшения спортивных результатов необходимо использовать наглядные материалы (ориентировочные указатели места отталкивания; звуковые сопровождения голосом, хлопком или свистком момента и длительность отталкивания; фото и видеоматериалы) и личный показ.

## **Ресурсное обеспечение ДОО «Спортивная гимнастика»**

### **Организационно-педагогические условия**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и отвечающим квалификационным требованиям профессиональных стандартов.

### **Материально-техническое обеспечение ДОО «Спортивная гимнастика»**

Для занятий спортивной гимнастикой необходим спортивный зал, оснащенный гимнастическим инвентарем:

- скамейка гимнастическая;
- мат гимнастический;
- бревно гимнастическое (скамейка);
- перекладина гимнастическая пристенная;
- хореографический станок;
- мячи, флажки, кубики, обручи.

### **Информационно-методическое обеспечение**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.5.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическое требование к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. № МО – 16.09-01/826-ТУ)
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

## Список литературы

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
2. Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001. - 448 с.
3. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания. Учебное пособие. Екатеринбург. Издательство Уральского университета. 2017.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. Учебное пособие для вузов. Москва. Юрайт. 2018.
5. Некрасов П.А. Комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая разработка для студентов специальности физическая культура и спорт. Ухта: УГТУ. 2010.
6. Помазан А.А. Характеристика физических способностей детей 4-6 лет для отбора к занятиям гимнастикой. Кемерово- Вестник Кемеровского государственного университета. 2009.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос, 2001. - 128 с.
8. Урунтаева Г.А. Детская психология: учебник для учреждений высшего проф. образования - М.: Издательский центр "Академия", 2013- 336 с.

