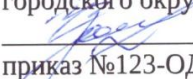


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

Согласовано:  
на заседании педагогического  
совета №5 от 30.05.2023 г.

Утверждено:  
Директор МАУ ДО «Спортивная школа  
городского округа Красноуфимск»  
 Чуканов В.И.  
приказ №123-ОД от 01.06.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по спортивной гимнастике**

Возраст обучающихся: 6-16 лет  
Срок реализации программы –2 года

Автор-составитель:  
Лутфурахманова Татьяна  
Владимировна,  
тренер-преподаватель, ВКК  
МАУ ДО «Спортивная школа  
ГО Красноуфимск»

г. Красноуфимск  
2023 год

## Оглавление

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты).....	3
Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	10
Список литературы .....	32
Приложение .....	36

## **Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)**

### Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

**Актуальность программы.** Программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворяет их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании. Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия избранным видом спорта.

Программа не предполагает конкурсного отбора и составлена с учетом потребности населения муниципального образования Городской округ Красноуфимск.

Программа формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, а также на отбор одаренных детей, проявивших выдающиеся способности в спортивной гимнастике и подготовки детей к поступлению в спортивной школе на предпрофессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта, включающий соревнования на шести гимнастических снарядах у юношей и четырех гимнастических снарядах у девушек.

Гимнастика (в переводе с греческого означает - тренируюсь, упражняюсь) - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, а также совершенствование координационных способностей человека.

Систематические занятия гимнастикой повышают сопротивляемость организма, могут исправить недостатки телосложения и осанки.

Особенно велико значение гимнастики в физическом воспитании детей и подростков. С помощью многообразных гимнастических упражнений наиболее успешно решаются задачи начального физического воспитания, когда создается основа для развития двигательных способностей.

Гимнастика имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение. Регулярные занятия улучшают внешний вид человека, улучшается телосложение, фигура становится стройной и красивой, занятия закаляют детей с раннего возраста.

Гимнастика - эффективное средство эстетического воспитания детей, т.к. в ней широко используется музыкальное сопровождение.

#### **Отличительные особенности программы:**

За основу программы взяли примерную программу спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по спортивной гимнастике (Ю.К. Гавердовский). Данная программа по спортивной гимнастике позволяет работать с детьми более раннего возраста (блет) и еще до школы формирует у ребенка навык к двигательной деятельности.

**Новизна программы** заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ и использовании в тренировочном процессе 4 инновационного подхода к традиционной методике обучения в нестандартных спортивных залах. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

#### **Адресат программы.**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 до 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка. В этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 6-7 лет характеризуется активацией ростового процесса, изменяются пропорции тела. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия. При этом девочки имеют преимущество перед мальчиками. Совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональная реакция в этом возрасте становятся

более стабильными и уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически. Под влиянием воспитания постепенно происходит переход от импульсивного, ситуативного поведения к поведению, опосредованному правилами и нормами. Формируются социальные представления морального плана.

В 10-12 лет показатели функции двигательной, зрительной, вестибулярной, тактильной сенсорных систем приближаются к показателям взрослых. Совершенствуется взаимодействие первой и второй сигнальных систем. Словесная информация становится более конкретной и полной. Усиливается временные связи между словом, как раздражителем и двигательной функцией. Повышается способность к более полному и глубокому словесному выражению своих двигательных ощущений. Физическое воспитание и спортивное совершенствование расширяют влияние речи и мышления на двигательную функцию.

У девочек к 10-12 годам мышечная сила возрастает интенсивнее. В младшем школьном возрасте скелетные мышцы ребенка существенно меняются, обеспечивая высокую подвижность и неутомляемость. Во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы. Только к этому возрасту морфофункциональное развитие мышц обеспечивает длительное поддержание работоспособности.

На подростковый, период приходится целый ряд специфических изменений, происходящих в организме человека и обусловленных естественной динамикой биологического развития. В этот период характерной особенностью возраста является временное нарушение пропорций тела. Рост конечностей значительно опережает рост туловища, движения становятся угловатыми, подросток напоминает "гадкого утенка". Он замечает перемены, излишне фиксирует на них внимание и становится еще более неуклюжим и неловким. Для этого и нужна двигательная активность и гимнастические упражнения.

**Режим занятий.** Общее количество часов в год – 216 (36 недель).

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 36 - недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.

Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.

Количество обучающихся одновременно находящихся в учебной в группе составляет не менее 15 человек.

**Объем программы:** 432 часа.

**Срок освоения программы:** 2года.

Особенности организации образовательного процесса. Программа традиционной формы. Обучающиеся сформированы в разновозрастные группы, состав группы – пополняемый.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год.

**Форма обучения** – очная.

**Виды занятий:**

Занятия по программе проходят в виде тренировочных занятий (групповые и индивидуальные), которые состоят из теоретической и практической работы.

Теоретическая часть включает в себя: краткие пояснения по теме занятия, изучение спортивных терминов, показ выполнения упражнений. Инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, пожарной безопасности.

Каждая тема занятий предполагает организацию активной спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования), познавательно-творческую деятельность обучающихся (беседы; просмотр фильмов на спортивную тематику, просмотр соревнований).

Практическая работа: выполнение комплекса упражнений, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями. ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; Skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

**Формами подведения итогов реализации по программе являются:**

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП.

**Основополагающие принципы:**

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;

- принцип последовательности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки.

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля).

### **Цель и задачи программы**

**Целью программы является:** развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами спортивной гимнастики, формирование у детей потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, для дальнейшего их саморазвития, самосовершенствования и воспитания всесторонне развитой личности.

#### **Задачи программы:**

##### Обучающие:

Обучающие:

- обучить основным правилам безопасного поведения в спортивном зале.
- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике;
- обучение ребёнка техническим действиям на спортивных снарядах;
- обучение техническим действиям в акробатике;

##### Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- воспитывать волевые, скоростно-силовые качества ребёнка, координационные способности, гибкость, ловкость, выносливость;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений.

##### Воспитывающие:

- воспитывать самостоятельность и организованность; - прививать стойкий интерес к занятиям гимнастикой;
- воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.
- воспитать черты спортивного характера;



-воспитать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру.

#### Практическая значимость программы

Спортивная гимнастика является технической основой многих видов спорта. Спортивная гимнастика даёт не только определённые технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений. Содержание программы направлено на пробуждение интереса детей к занятиям гимнастикой и готовит на зачисление в группы по программе предпрофессиональной подготовки.

#### **Содержание программы**

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о спортивной гимнастике, о технике выполнения гимнастических элементов.

Программа включает в себя занятия разных типов, на которых решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на снарядах;

- освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение элементов с прямыми ногами, оттянутыми носками, действия свободными руками);

- развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;

- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Планируемый результат: выпускник с развитыми двигательными навыками в избранном виде спорта для продолжения обучения по предпрофессиональной программе (спортивной подготовке).

**Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации**

**Учебный план**

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе сложно-координационных видов спорта.

**Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения**

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	4	3	1	Опрос, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	120	6	114	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Избранный вид спорта	76	7	69	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
4	Хореографическая подготовка	14	4	10	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
5	Участие в соревнованиях	2	1	1	Участие в соревновании.
	Итого	216	21	195	

### Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	4	3	1	Опрос, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	120	6	114	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Избранный вид спорта	76	7	69	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
4	Хореографическая подготовка	14	4	10	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
5	Участие в соревнованиях	2	1	1	Участие в соревновании.
	Итого	216	21	195	

## Содержание программы

### Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

#### Тема №1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Техника безопасности во время занятий

Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка гимнастов

Терминология гимнастических упражнений

Краткий обзор развития гимнастики в России

#### Практическая работа.

Опрос по темам теории и методики физической культуры и спорта в виде беседы.

Действие педагога: проводит занятия в форме бесед, лекций, в форме проведения игры, и т.п.

Действие обучающегося: изучает полученный материал, выполняет задание в виде тестирования.

#### Тема №2. Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика: Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба выпадами.

Бег с изменением темпа. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.

Подвижные игры. Пятнашки (различные варианты), удочка. Игры, типа эстафет с бегом и прыжками.

Строевые упражнения: Стойки «смирно» и «вольно»; повороты - направо, налево, кругом.

Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой. Круговые движения туловищем.

Подтягивание в висе лежа, подтягивание извиса, вис с прямыми и согнутыми руками, вис в группировке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке).

#### *Специальная физическая подготовка.*

1. Упражнения для развития специальной выносливости:

- челночный бег

-лазание по канату

-прыжки через скакалку

2. Упражнения для развития прыгучести:

-прыжки на левой, правой ноге, на двух ногах.

- напрыгивания
- спрыгивания
- прыжки через препятствия.

### 3. Упражнения для развития ловкости:

- эстафеты
- подвижные игры
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных

положений,

- зеркальное выполнение упражнений,

### 4. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты туловища из разных исходных положений
- упражнения на растягивание, махи ногами в разных направлениях
- «лягушка», «коробочка»
- мост из положения лежа.
- шпагаты.

Практическая работа. Освоение выполнения: ходьбы с изменением темпа, ходьбы в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и преодолением препятствий, бег с изменением темпа, прыжки в длину с места, прыжки на скакалке. Строевые упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости.

### Тема №3. Избранный вид спорта

#### ***Техническая подготовка***

Работа на снарядах.

общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.

изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.

изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

#### 1.Акробатика

- перекаты в группировке, стойка на лопатках
- кувырок вперед в группировке в упор присев
- кувырок вперед согнувшись в сед
- стойки на руках
- прыжок прогнувшись
- равновесие

#### 2.Брусья

- отмахи в упоре
- подъем переворотом

- продев прямых ног в вис согнувшись
- продев прямых ног в вис углом – держать три счета
- соскок махом назад
- поднимание прямых ног в положение высокий угол

### 3.Бревно

- ходьба, ходьба на носках
- связка шагов
- соскок прогнувшись

### 4.Опорный прыжок

- наскоки на горку матов (70 см)
- соскок прогнувшись

Практическая работа. Освоение работы на снарядах. Освоение перекатов в группировке, стойки на лопатках, кувырка вперед в группировке в упор присев, опорный прыжок (наскоки на горку матов (70 см), соскок прогнувшись).

### Тема№4. Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой следует понимать определенную систему упражнений, направленных на воспитание двигательной культуры гимнастов. Она должна решать следующие задачи:

- совершенствовать управление двигательными действиями;
- обеспечивать освоение необходимых поз;
- подготавливать опорно-двигательный аппарат;
- повышение специальной физической подготовленности;
- совершенствование технической подготовленности: освоение различных поворотов, прыжков, равновесий, выпадов и т.д. - конкретных не акробатических элементов вольных упражнений;
- формирование умений выразительно двигаться.

### Практическая работа.

## **Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

### Тема №1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Техника безопасности во время занятий. Меры предупреждения спортивного травматизма.

История развития спортивной гимнастики

Режим спортсмена и его питание.

Терминология гимнастических упражнений

### Практическая работа.

Опрос по темам теории и методики физической культуры и спорта в виде беседы.

### Тема №2. Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика: Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба выпадами.

Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на скорость, прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.

Подвижные игры. Пятнашки (различные варианты), перестрелка, удочка. Игры, типа эстафет с бегом (метание, переноска предметов, преодоление препятствий).

Строевые упражнения: Стойки «смирно» и «вольно»; повороты - направо, налево, кругом.

*Специальная физическая подготовка.*

Подтягивание в висе лежа, подтягивание извиса, вис с прямыми и согнутыми руками, вис в группировке, удержание ног в висе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке).

Лазание по канату

*Упражнения для развития гибкости.*

Наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы наклон вперед с помощью; стоя – наклон вперед, стоя спиной к гимнастической стенке.

Мост из положения стоя.

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой.

Шпагаты.

*Упражнения для развития быстроты и ловкости.*

Прыжки с места вверх через веревочку или горку матов.

Бег 20 м. с высокого старта, бег на месте, опираясь руками на стенку, бег с ускорениями по отрезкам 10-20 м. (по сигналам), бег на время, игры с бегом.

Тема №3. Избранный вид спорта

***Техническая подготовка***

1. Акробатика

- шпагат

- мост

- перекуты в группировке, стойка на лопатках

- кувырок вперед в группировке в упор присев

- кувырок вперед согнувшись в сед

- кувырок назад

- стойка на руках

- курбэт

- переворот боком (колесо)

- переворот вперед

## 2.Брусья

- подъем переворотом
- отмахи в упоре
- оборот назад в упоре
- продев прямых ног в вис согнувшись
- продев прямых ног в вис углом – держать три счета
- соскок махом назад
- отмах назад из упора, поставить ноги в упор присев
- оборот назад в упоре
- отмах назад из упора, отмах назад из упора
- махом назад соскок в основную стойку

## 3.Бревно

- ходьба из различных исходных положений
- связка шагов
- кувырок вперед
- кувырок назад
- соскок прогнувшись
- наскок в упор
- поворот на 180° (можно на двух носках)
- равновесие
- прыжок прогнувшись толчком двумя

## 4.Опорный прыжок

- наскоки на горку матов (70 см)
- соскок прогнувшись
- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

## Тема№4. Хореографическая подготовка

В хореографической подготовке решаются следующие задачи:

Развитие музыкального вкуса и кругозора;

Приобщение к совместному движению с педагогом.

Развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности, точности движений;

Научить детей чувствовать характер музыкального сопровождения в своем теле;

Психологическое раскрепощение ребенка;

Воспитание умения детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;

Воспитание правильной осанки;

Укрепление суставно-мышечного аппарата;

Вырабатывает точность, свободу и координацию движений.



Хореография включает в себя выполнение упражнений у опоры, на середине зала, а также на гимнастическом снаряде – бревне.

Изучает положения ног и рук, позиции ног и рук, полуприседания, приседания, хореографические прыжки, повороты.

## Планируемые результаты

### Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

#### Метапредметные результаты:

- определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно находят ошибки при выполнении заданий и своевременно их исправляют;
- объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы улучшения;
- эффективно взаимодействуют и сотрудничают со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- готовы и способны осуществлять саморазвитие и самообучение; уважительно относятся к иному мнению.

#### Личностные результаты:

- проявляют ответственное отношение к обучению, выполнению заданий, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- демонстрируют осознанность необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- формируют собственную культуру здорового образа жизни; знают функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний и перенапряжения;
- реализуют творческий потенциал в решении различных задач и в работе на результат;
- демонстрируют устойчивый интерес обучающихся к занятиям спортом.

#### Предметные результаты:

- владеют широким кругом двигательных умений и навыков, развиты физические качества:
- сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация движений (ловкость), правильная осанка;
- владеют начальными навыками общей и специальной физических подготовок (выполняют простейшие акробатические элементы (перекаты, кувырки, стойки на лопатках, перевороты, повороты, висы, лазания, мосты, группировки, махи), необходимые для дальнейших занятий на следующем этапе предпрофессиональной подготовки.
- знают и следуют правилам поведения на занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, правилам дорожного движения, пожарной безопасности;
- знают о роли избранного вида спорта в укреплении здоровья;
- рационально распределяют свое время в режиме дня.

## **Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения**

### **Метапредметные результаты:**

- определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно находят ошибки при выполнении заданий и своевременно их исправляют;
- объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способных улучшения;
- эффективно взаимодействуют и сотрудничают со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- готовы и способны осуществлять саморазвитие и самообучение; уважительно относятся к иному мнению.

### **Личностные результаты:**

- проявляют ответственное отношение к обучению, выполнению заданий, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- демонстрируют осознанность необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- формируют собственную культуру здорового образа жизни; знают функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний и перенапряжения;
- реализуют творческий потенциал в решении различных задач и в работе на результат;
- демонстрируют устойчивый интерес обучающихся к занятиям спортом.

### **Предметные результаты:**

- владеют широким кругом двигательных умений и навыков, развиты физические качества:
- сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация движений (ловкость), правильная осанка;
- владеют начальными навыками общей и специальной физических подготовок (выполняют простейшие акробатические элементы (перекаты, кувырки, стойки на лопатках, перевороты, повороты, висы, лазания, мосты, группировки, махи), необходимые для дальнейших занятий на следующем этапе предпрофессиональной подготовки.
- знают и следуют правилам поведения на занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, правилам дорожного движения, пожарной безопасности;
- знают о роли избранного вида спорта в укреплении здоровья;
- рационально распределяют свое время в режиме дня;

- свободно выступают в показательных выступлениях на праздничных мероприятиях, открытых занятиях.

### Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

<b>№ п/п</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	<b>Показатель</b>
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	108
3.	Количество часов в неделю	6
4.	Количество часов	216
5.	Недель в I полугодии	17
6.	Недель во II полугодии	19
7.	Начало занятий	01 сентября
8.	Выходные дни	31 декабря - 9 января
9.	Окончание учебного года	31 мая
10.	Входной контроль	с 01 сентября по 30 сентября
11.	Текущий контроль	30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая.
12.	Промежуточная аттестация	с 13 мая по 31 мая

**Условия реализации программы**  
**Материально-техническое обеспечение**

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Батут Акроспорт школьный	1
2	Брусья женские олимпийские с жердями (2019)	1
3	Дорожка гимнастическая	1
4	Брусья параллельные	1
5	Бревно гимнастическое	3
6	Бревно гимнастическое олимпийское ( 2019)	1
7	Дорожка гимнастическая для разбега	1
8	Конь гимнастический	1
9	Конь для опорного прыжка с механизмом( 2019)	1
10	Скамья гимнастическая	6
11	Музыкальный центр LG OM 6560	1
12	Стенка гимнастическая	1
13	Канат	1
14	Мячи для фитнеса	5
15	Обручи	3
16	Палки гимнастические	8
17	Жерди спортивные	4
18	Гантели	14
19	Маты гимнастические	40
20	Мостик гимнастический	4
21	Мостик соревновательный	1
22	Мат приземления (2016) 2000x2000x200	1
23	Мат приземления (2019) 2000x2000x200	2

**Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации педагогических работников, участвующих в реализации общеобразовательной программы: высшее образование либо среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации. Для старшего тренера-преподавателя - не менее двух лет в должности тренера-преподавателя или педагога дополнительного образования соответствующей направленности.

Особые условия допуска к работе: Прохождение специальных курсов повышения квалификации при проведении занятий с детьми дошкольного возраста. Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в

соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

### **Методические материалы**

Программа является составительской, создана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по спортивной гимнастике (Шлемин А.М. Соболев А.И.)

#### Педагогические технологии:

Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.

Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.

Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.

Технология индивидуального обучения.

#### Педагогические принципы:

- принцип природосообразности - доступность (процесс обучения строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);

- принципа гуманизации – сознательная активность обучающегося при руководящей роли тренер-преподавателя (педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав обучающегося и уважения к нему);

- принцип целостности – системность и систематичность обучения (все компоненты образовательного процесса взаимосвязаны);

- принцип единства действий учреждения и жизни обучающегося – переход от обучения к самообучению, связь обучения с жизнью и практикой (установление взаимосвязи между всеми сферами жизнедеятельности обучающегося, взаимодополнение всех сфер).

В работе используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);

- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);

- репродуктивный (воспроизводящий);

- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);

- игровой метод (развитие физических качеств используя подвижные и спортивные игры).

### **Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения**

№	Тема	Материально-техническое оснащение, дидактический материал	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы учебного занятия
---	------	---	---	------------------------

1	Теория и методика физической культуры и спорта	Учебные и методические пособия	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
2	Общая физическая подготовка	Мячи для фитнеса, гантели	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
3	Избранный вид спорта		Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
4	Технико-тактическая психологическая подготовка	Обручи, палки гимнастические	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
5	Другие виды спорта и подвижные игры	Гантели	Игровой метод	Тренировочное занятие
6	Промежуточная аттестация			Контрольно-переводные нормативы, опрос, тестирование

### Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Тема	Материально-техническое оснащение, дидактический материал	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Теория и методика физической культуры и спорта	Учебные и методические пособия	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
2	Общая физическая подготовка	Канат, мячи для фитнеса	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
3	Избранный вид спорта	Маты гимнастические	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
4	Технико-тактическая психологическая подготовка	Мостик гимнастический	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
5	Другие виды спорта и	Стенка гимнастическая	Игровой метод	Тренировочное занятие



	подвижные игры			
6	Промежуточная аттестация			

## Форма аттестации/контроля и оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей, обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений), наблюдение, анализ выполнения упражнений.

- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения), наблюдение, анализ выполнения упражнений.

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (лист наблюдения);

- срез теоретических знаний по темам программы (протокол опроса);

- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);

- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основным показателем освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных тем учебного плана программы)

- физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);

- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

Для осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания:

- лист наблюдения;

- протокол опроса по теории физической культуры и спорта;

- протокол выполнения физических упражнений.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Форма представления образовательных результатов: личная карточка спортсмена, дневник спортсмена.

### **Инструкции**

Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях волейболом, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №14 по правилам участия на спортивных соревнованиях, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция по электробезопасности.

Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

### **Общие требования безопасности**

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 4 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта спортивную форму.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему. К лицам, получившим среднетяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До приезда скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

### **Требования безопасности перед началом занятий**

Спортивный зал открывается за 10 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами, которые должны быть без порывов. Жерди должны быть без трещин и наслоения магнезии, бревно иметь ровную поверхность

Все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся 15 лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### **Требования безопасности во время занятий**

Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию.

Занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу.

Выполняя упражнения потоком (один за другим), следить за интервалом и дистанцией между обучающимися.

Каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы «страховки и самостраховки; в местах соскоков и вероятных падений необходимо использовать поролоновые маты.

Особое внимание на занятиях тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения. При разучивании сложно-координационных упражнений, сначала необходимо изучить подводящие упражнения.

На занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.), ногти должны быть коротко острижены, у девочек не должно быть твердых заколок на голове(мягкая резинка).

Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

### **Требования безопасности по окончании занятия**

После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала.

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Привести в порядок весь инвентарь, проверить его исправность.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду, обувь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Проветрить спортивный зал.

Выключить свет.

## **Методические указания к организации промежуточной и итоговой аттестации.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап подготовки.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится с целью выявления динамики физического развития, оценки подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период). Ежегодно приказом директора МАУ ДО «СШ ГО Красноуфимск» утверждаются сроки сдачи аттестации по предметной области ОФП (в течение месяца в конце учебного года – май-июнь) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо контрольного упражнения без уважительной причины может являться поводом для отчисления, обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем упражнениям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Спортивной школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

№	Упражнение	измерение	норматив	
			девочки	
			СОГ-1	СОГ-2
<i>нормативы общей физической подготовки</i>				
1	Челночный бег 3*10м	с	11,0	10,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3	5
3	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	3	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с	см	+4	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	90	95
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>				
7	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	количество раз	4	5
8	Вис «утлом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	3	4
9	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45о. Фиксация положения	с	5	5

## Список литературы

1. Борисов О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации [Текст] : учеб.- метод. Пособие / О.О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2007.- 132 с.
2. Воронин Д.И., Кузнецов В.А. Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы для самостоятельной работы студентов. Нижний Новгород, 2012.
3. Гимнастика : теория и методика преподавания : [учеб. пособие]/ Т.М.Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2017.- 112 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012.- 352 с: ил. – (Серия «Мастер психологии»).
5. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировок/ В.Б. Иссурин–М.: Спорт, 2016. – 464 с.
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера [Текст]/Г.А.Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2006-587 с.
8. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 200.- 448 с.
9. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры.- 2-е изд., доп.- М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
10. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов методическое пособие Москва 2009 г.
11. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека ( с возрастными особенностями детского организма): Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений.- 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с, 8 л.
12. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика : монография [Текст] :/ Л.П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с. : ил.(Серия «Спорт без границ»).
13. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ. Сред, и высш. учебных заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.-608.
14. Теория и методика гимнастики: учеб.для студ. Учреждений высш. проф. образования /[М.Л.Журавин, О. В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.] ; под ред.



М.Л.Журавина, Е.Г. Сайкиной.- М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 496 с. – (Сер.Бакалавриат).

15. Фарфель В.С. Упражнение движениями в спорте [ Текст] / В.С. Фарфель. – 2-е изд, стереотип.- М. : Советский спорт, 2011.- 202 с.: ил. – (Серия « Атланты спортивной науки»).

16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: Учеб.пособие для студ. Высш. Учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 200.- 480 с.

### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Годовой план распределения часов группы 1-го года обучения

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		
	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	1	1		1			1					<b>4</b>
	<b>Общая физическая подготовка</b>	15	15	15	15	12	12	15	12	9			<b>120</b>
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	3	3	3	3	3	2	3	2	2			<b>24</b>
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	3	3	3	3	2	3	3	2	2			<b>24</b>
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	3	3	3	3	2	3	3	2	2			<b>24</b>
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	3	3	3	3	3	2	3	2	2			<b>24</b>

5. Упражнение на развитие выносливости	3	3	3	3	2	2	3	4	1		<b>24</b>
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>78</b>
<i>Специальная физическая подготовка</i>											
1. Шпагаты, мост	4	2	2	1	1	1	1	1	1		<b>14</b>
2. Упражнения на равновесие	3	1	1	2	1	1	2	1	2		<b>14</b>
3. Стойки	3	1	2	1	1	2	1	2	1		<b>14</b>
<i>Техническая подготовка</i> Изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	0	4	4	4	4	4	4	4	4		<b>32</b>
Текущие, контрольные и переводные испытания									2		<b>2</b>
Участие в соревнованиях								2			<b>2</b>
<b>Хореографическая подготовка</b>		2	2	2	1	2	2	2	1		<b>14</b>

	Всего часов	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>20</b>		<b>216</b>

**Годовой план распределения часов группы 2-го года обучения**

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	1	1		1			1				<b>4</b>
	<b>Общая физическая подготовка</b>	15	15	15	15	12	12	15	12	9		<b>120</b>
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	3	3	3	3	3	2	3	2	2		<b>24</b>
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	3	3	3	3	2	3	3	2	2		<b>24</b>
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	3	3	3	3	2	3	3	2	2		<b>24</b>
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	3	3	3	3	3	2	3	2	2		<b>24</b>
	5. Упражнение на развитие	3	3	3	3	2	2	3	4	1		<b>24</b>

ВЫНОСЛИВОСТИ												
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>			<b>78</b>
<i>Специальная физическая подготовка</i>												
1. Шпагаты, мост	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1		<b>14</b>
2. Упражнения на равновесие	3	1	1	2	1	1	2	1	2			<b>14</b>
3. Стойки	3	1	2	1	1	2	1	2	1			<b>14</b>
<i>Техническая подготовка</i> Изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	0	4	4	4	4	4	4	4	4			<b>32</b>
Текущие, контрольные и переводные испытания									2			<b>2</b>
Участие в соревнованиях								2				<b>2</b>
<b>Хореографическая подготовка</b>		2	2	2	1	2	2	2	1			<b>14</b>
<b>Всего часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>20</b>			<b>216</b>



**Контрольные упражнения для промежуточной аттестации по общей и специальной физической подготовке для  
общеразвивающих групп**

Тесты контрольных нормативов	Возраст		
	5	6	7
Бег 20 м (сек.)			5.6
10м (сек.)	3.0	2.8	
Прыжок в длину с места	100	100	130
Лазание по канату с ногами	3 метра	5метров	5 м/20 сек
Сгибание – разгибание рук в упоре	5	8	10
Удержание положения угол в висе на брусьях (сек.)	2	3	5
Подтягивание из виса лёжа с упором ногами	10		
Подтягивание из виса	-	2	4
Поднимание ног до прямого угла	10	10	12
Шпагаты (баллы)	7.0	7.0	7.4
Мост (баллы)	7.0	7.0	7.4
Наклон вперед (баллы)	7.0	7.0	7.4

Основными критериями успешности освоения общеобразовательной программы являются:

Стабильность состава занимающихся детей.

Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

**Адрес реализации программы:**

623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул.8 Марта д.93

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной  
гимнастике**

Тренер-преподаватель **Фамилия Имя Отчество**

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИСТАНЦИОННАЯ РАБОТА**

Время выполнения: \_\_\_\_ минут.

РАЗМИНКА

ОРУ

ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания