Муниципальный орган управления образованием
Управление образованием ГО Красноуфимск

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**

**«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»**

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:на заседании педагогическогосовета №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: 5-7 лет

Срок реализации программы - 2 года

Автор-составитель:

Орлова Анна Геннадьевна,

тренер-преподаватель, ВКК

Лутфурахманова Татьяна Владимировна,

тренер-преподаватель, ВКК

г.Красноуфимск,

2023 год

Оглавление

[Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) 3](#_Toc139447744)

[Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации 7](#_Toc139447745)

[Список литературы 22](#_Toc139447746)

# 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, регулирующих деятельность детско-юношеских спортивных школ:

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 направлен 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 спортивную школу на дополнительные 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 закаливают детей с раннего возраста.

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

**Отличительные особенности программы.**

Программа по спортивной гимнастике позволяет работать с детьми более раннего возраста (5 лет) 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 5 до 7 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 5-7 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

**Объем программы:** 432 часа

**Срок освоения программы:** 3года.

**Режим занятий.** Общее количество часов в год – 144 часа.

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, 2 раза в неделю.

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

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

Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе 15 человек.

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.

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

 Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами спортивной гимнастики.

**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 навык, 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.

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; zoom – общение;e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

**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.

# 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 | 80 | 6 | 74 | Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы |
| 3 | Избранный вид спорта | 50 | 8 | 42 | Наблюдение, анализ выполненных упражненийУчастие в соревновании. |
| 4 | Хореографическая подготовка | 10 | 4 | 6 | Наблюдение, анализ выполненных упражнений |
|  | Итого | 144 | 21 | 123 |  |

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 | 80 | 6 | 74 | Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы |
| 3 | Избранный вид спорта | 50 | 8 | 42 | Наблюдение, анализ выполненных упражненийУчастие в соревновании. |
| 4 | Хореографическая подготовка | 10 | 4 | 6 | Наблюдение, анализ выполненных упражнений |
|  | Итого | 144 | 21 | 123 |  |

**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 из виса, 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.

1. общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
2. изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
3. 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 из виса, 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

- перекаты 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 вперёд

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 их 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 способы их 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 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Основные характеристики образовательного процесса** | **Показатель** |
| 1 | Количество учебных недель | 36 |
| 2 | Количество учебных дней | 108 |
| 3 | Количество часов в неделю | 4 |
| 4 | Количество часов | 144 |
| 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 12 мая по 31 мая |

**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 окончанию учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основной показатель 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 осуществление 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | измерение | норматив |
| девочки |
| СОГ-1 | СОГ-2 |
| *нормативы общей физической подготовки* |
| 1 | Челночный бег 3\*10м | с | 10,5 | 10,4 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 6 | 8 |
| 3 | Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине | количество раз | - | 5 |
| 4 | Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см | количество раз | 6 | 8 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с | см | +4 | +6 |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 110 | 120 |
| *нормативы специальной физической подготовки* |
| 7 | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол» | количество раз | 6 | 15 |
| 8 | Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения | с | 6 | 7 |
| 9 | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45о. Фиксация положения | с | 6 | 7 |

# План воспитательной работы

Постоянный контроль, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- чёткая творческая организация тренировочной работы;

- формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование;

- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждении итогов его выполнения;

- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|  | Здоровьесбережение |
| 1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течениегода |
| 2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течениегода |
| Патриотическое воспитание обучающихся |
| 1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | В течение года |
| 2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках. | В течение года |
| Развитие творческого мышления |
| 1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течениегода |

**Методические материалы**

Педагогические технологии:

1. Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.
2. Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.
3. Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.
4. 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 тренера-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).

**Материально-техническое оснащение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица |  | Количество |  |
| п/п | измерения |  | изделий |  |
|  |  |  |
| 1 | Бревно гимнастическое | штук |  | 1 |  |
| 2 | Бревно гимнастическое напольное | штук |  | 1 |  |
| 3 | Бревно гимнастическое переменной высоты | штук |  | 1 |  |
| 4 | Брусья гимнастические женские | штук |  | 1 |  |
| 5 | Мостик гимнастический | штук |  | 4 |  |
| 6 | Брусья гимнастические мужские | штук |  | 1 |  |
| 7 | Конь гимнастический  | штук |  | 1 |  |
| 8 | Маты гимнастические | штук |  | 30 |  |
| 9 | Батут | штук |  | 1 |  |
| 10 | Гантели разной массы | штук |  | 1 |  |
| 11 | Дорожка акробатическая нестандартная | штук |  | 1 |  |
| 12 | Зеркало настенное  | штук |  | 6 |  |
| 13 | Канат для лазания диаметром 30 мм | штук |  | 1 |  |
| 14 | Козел гимнастический | штук |  | 1 |  |
| 15 | Музыкальный центр | штук |  | 1 |  |
| 16 | Палка гимнастическая | штук |  | 15 |  |
| 17 | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 18 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 19 | Стенка гимнастическая | штук | 10 |

**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.

**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 спортивной гимнастикой, 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 участий на спортивных соревнованиях, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция по электробезопасности от 04.04.2023г.

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 случающихся, 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.

# 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 тренировкм/ 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 ценрт «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.);

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

1. 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);

1. 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»;

1. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
2. 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);
3. 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«;

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
2. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
3. 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».
4. 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».

Приложение№1

**Адреса реализации программы:**

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

Приложение №2

**Дополнительная общеразвивающая программы физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике**

**Тренер-преподаватель Фамилия Имя Отчество**

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИСТАНЦИОННАЯ РАБОТА**

Время выполнения: \_\_\_ минут.

РАЗМИНКА

ОРУ

ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания

*Приложение №3*

**Годовой план распределения часов группы 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Предметная область | МЕСЯЦ | ВСЕГО |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
|  | **Теория и методика физической культуры и спорта** | 1 |  1 |  | 1  |  |   | 1  |   |   |  | **4** |
|  | **Общая физическая подготовка** | 10 | 10 | 8 | 10 | 6 | 8 | 9 | 10 | 9 |  | **80** |
|  | 1. Упражнение на развитие силы мышц рук  | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | **16** |
|  | 2. Упражнение на развитие силы мышц ног | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |  | **16** |
|  | 3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |  | **16** |
|  | 4. Упражнение на развитие силы мышц спины | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |  | **16** |
|  | 5. Упражнение на развитие выносливости | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | **16** |
|  | **Избранный вид спорта** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **5** | **5** | **7** | **6** |  | **50** |
|  | *Специальная физическая подготовка* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. Шпагаты, мост | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | **8** |
|  | 2. Упражнения на равновесие | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | **8** |
|  | 3. Стойки |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | **8** |
|  | *Техническая подготовка* Изучение и совершенствование  техники гимнастического многоборья | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |  | **22** |
|  | Текущие, контрольные и переводные испытания |  |   |   |   |  |   |   |   | 2 |  | **2** |
|  | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | **2** |
|  | **Хореографическая подготовка** |  2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | **10** |
|  | Всего часов | **18** | **18** | **14** | **18** | **12** | **14** | **16** | **18** | **16** |  | **144** |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Предметная область | МЕСЯЦ | ВСЕГО |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
|  | **Теория и методика физической культуры и спорта** | 1 |  1 |  | 1  |  |   | 1  |   |   |  | **4** |
|  | **Общая физическая подготовка** | 10 | 10 | 8 | 10 | 6 | 8 | 9 | 10 | 9 |  | **80** |
|  | 1. Упражнение на развитие силы мышц рук  | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | **16** |
|  | 2. Упражнение на развитие силы мышц ног | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |  | **16** |
|  | 3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |  | **16** |
|  | 4. Упражнение на развитие силы мышц спины | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |  | **16** |
|  | 5. Упражнение на развитие выносливости | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | **16** |
|  | **Избранный вид спорта** | **5** | **6** | **5** | **6** | **5** | **5** | **5** | **7** | **6** |  | **50** |
|  | *Специальная физическая подготовка* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. Шпагаты, мост | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | **8** |
|  | 2. Упражнения на равновесие | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | **8** |
|  | 3. Стойки |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | **8** |
|  | *Техническая подготовка* Изучение и совершенствование  техники гимнастического многоборья | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |  | **22** |
|  | Текущие, контрольные и переводные испытания |  |   |   |   |  |   |   |   | 2 |  | **2** |
|  | Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | **2** |
|  | **Хореографическая подготовка** |  2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | **10** |
|  | Всего часов | **18** | **18** | **14** | **18** | **12** | **14** | **16** | **18** | **16** |  | **144** |