

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол №1 от 29.08.2025 г.



Утверждаю
директор ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Д.П. Малахов

приказ №62-у от 01.09.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Путешествие в мир гимнастики»

(ознакомительный уровень)

Возраст учащихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители программы:

Немтырева Ксения Сергеевна, тренер-преподаватель

Токмачева А.Ю., старший тренер-преподаватель

Бельская Людмила Сергеевна, инструктор-методист

Тамбов, 2025 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путешествие в мир гимнастики» (платные образовательные услуги)
Сведения о авторе-составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Немтырева Ксения Сергеевна., тренер-преподаватель Токмачева Алла Юрьевна, старший тренер-преподаватель Бельская Людмила Сергеевна, инструктор-методист
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023); приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)) Устав ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
4.2. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная

4.4. <i>Уровень освоения программы</i>	ознакомительный
4.5. <i>Область применения</i>	дополнительное образование
4.6. <i>Продолжительность обучения</i>	1 год
4.7. <i>Год разработки программы</i>	2025
4.8. <i>Возрастная категория обучающихся</i>	4-5 лет

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путешествие в мир гимнастики» (далее – Программа) охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных гимнастов на ознакомительном этапе подготовки.

Программа предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям спортивной гимнастикой, преемственность в решении задач знакомства с гимнастическими упражнениями и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Программа ориентирована на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте и выбранного вида спорта – спортивная гимнастика.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: ознакомительный.

Актуальность программы.

За последние годы заметно снизился уровень двигательной активности у детей, что негативно отражается на состоянии их здоровья и качестве жизни. Современная молодежь, даже в раннем возрасте, проводит много времени за компьютерами и смартфонами, что отрицательно влияет на физическое развитие и общую активность. Многие родители понимают значимость движения для детского развития и активно ищут действенные способы вовлечения детей в занятия спортом. В такой ситуации программа по спортивной гимнастике «Путешествие в мир гимнастики» становится особенно актуальной: направленная на укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся через игровые методы обучения, она полностью отвечает запросу со стороны родителей.

Педагогическая целесообразность программы. Программа направлена на создание психологически активной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

В Программе предусмотрено постепенное и последовательное прохождение всех стадий обучения с освоением огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

Отличительной особенностью программы является внедрение игровых элементов в привычный тренировочный процесс. Игровая форма помогает детям дошкольного возраста лучше усваивать материал и раскрепощаться.

Каждая новая тема начинается с занятия-путешествия, в котором дети знакомятся с основными понятиями и терминами, узнают базовые элементы.

Программа подходит как мальчикам, так и девочкам. Учитывая различия полов и требования спортивной гимнастики, при изучении пятого раздела «Основы техники гимнастических упражнений», учащиеся делятся по

гендерному принципу. Девочки осваивают технику опорного прыжка, акробатики, упражнений на разноуровневых брусьях и бревне. Мальчики же знакомятся с техникой опорного прыжка, акробатики, упражнений на параллельных брусьях, перекладине, кольцах и коне.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 4-5 лет, составлена с учетом их возрастных особенностей.

Основная задача физического воспитания дошкольников 4–5 лет — развитие и улучшение моторики и координации движений. В этом возрасте дети активно изучают окружающий мир через двигательную активность, поэтому сенсомоторный опыт имеет большое значение. Развивая свою моторику и координацию движений, ребенок приобретает навыки самообслуживания, участия в игровых и спортивных мероприятиях.

Занятия должны быть разнообразными и интересными, чтобы мотивировать ребенка активно участвовать в них. Таким образом, основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой.

Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целенаправленное, но осторожное развитие гибкости.

Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост или даже повлиять на непропорциональное развитие тех или иных частей.

Условия приема обучающихся

В платную группу принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта, по медицинской справке, заверенной врачом. Зачисление осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей), по договору на оказание образовательных услуг, без специального профильного отбора.

Программа допускает набор детей на ее освоение с любого месяца учебного года, что не влечет за собой не выполнение данной программы, так как программа направлена на обеспечение потребностей детей в двигательной активности и обеспечивает ее без каких-либо дополнительных условий.

Желательно формировать группы, ориентируясь на разделение по полу, хотя допустимо также совместное обучение мальчиков и девочек.

Количество учащихся

Наполняемость групп от 12 до 17 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы составляет 72 часа.

Формы обучения: очная.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 час - 30 минут) с сентября по май.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы занятий: физкультурно-тренировочное, игра-путешествие, сюжетно-ролевая игра.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни средствами спортивной гимнастики.

Задачи.

Образовательные:

1. Познакомить учащихся с основными элементами спортивной гимнастики.
2. Обучить базовым упражнениям.
3. Обеспечить устойчивое усвоение правил безопасности во время тренировок.

Развивающие:

1. Развить и улучшить физические качества в соответствии с возрастными особенностями учащихся.
2. Развить у учащихся воображение и образное мышление в тренировочном процессе.
3. Развить уверенность в себе у учащихся, дисциплину, целеустремленность и способность справляться с трудностями.
4. Сформировать прочный фундамент базовых двигательных навыков для возможности дальнейшего перехода на специализированные уровни спортивной подготовки.

Воспитательные:

1. Сформировать у учащихся любовь к спорту и активному образу жизни для профилактики вредных привычек
2. Воспитать навыки сотрудничества.
3. Воспитать уважение к национальной культуре и традициям через изучение спортивной гимнастики.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практи ка	Теори я	
	Введение в программу.	2		2	Тестирование
1.	Раздел 1 «Теоретическая подготовка»	2	-	2	
1.1	История развития гимнастики в Тамбовской области. Сведения из анатомии, физиологии и гигиены.	1	-	1	Опрос
1.2	Особенности техники выполнения гимнастических упражнений.	1	-	1	Опрос
2.	Раздел 2 «Общая физическая	14	12	2	

	подготовка гимнастов»				
2.1	Разновидности ходьбы и бега. Технические особенности каждого вида. Ходьба на носках, на пятках, сгибая ноги вперед, скрестным и приставным шагом, в приседе и полуприседе, выпадами, боком и спиной вперед. Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, шагами галопа, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.	2	1,5	0,5	Двигательные тесты
2.2	Строевые приемы и упражнения. Выполнение команд: «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «ОТСТАВИТЬ!». Расчет по порядку. Расчет на 1-й и 2-й. Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу, в круг, в колонну по одному, по два, три, четыре, перестроение уступом их шеренги. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.	1	1		Двигательные тесты
2.3	Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук, шеи и плечевого пояса; - упражнения для туловища и спины; - упражнения для ног.	2	1,5	0,5	Двигательные тесты
2.4	Физическая подготовка: - упражнения на мышцы брюшного пресса; - упражнения на мышцы спины; - упражнения на боковые мышцы туловища; - упражнения для развития мышц верхней конечности; - упражнения для развития мышц нижних конечностей	6	5	1	Двигательные тесты
2.5	Подвижные игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры-эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов и	3	3		Двигательные тесты

	преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.					
3.	Раздел 3 «Основные умения и навыки гимнастов»		14	11	3	
3.1	Танцевальные движения и основы хореографической подготовки		2	1,5	0,5	Двигательные тесты
3.2	Прыжки и подскоки		3	2,5	0,5	Двигательные тесты
3.3	Повороты и равновесия		3	2,5	0,5	Двигательные тесты
3.4	Мосты		2	1,5	0,5	Двигательные тесты
3.5	Шпагаты		2	1,5	0,5	Двигательные тесты
3.6	Комбинации из элементов и танцевальных движений		2	1,5	0,5	Двигательные тесты
4.	Раздел 4 «Специальная физическая подготовка гимнастов»		20	17	3	
4.1.	Упражнения для развития силы.		4	3,5	0,5	Двигательные тесты
4.2	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах		3	2,5	0,5	Двигательные тесты
4.3	Упражнения для развития прыгучести		3	2,5	0,5	Двигательные тесты
4.4	Упражнения для развития выносливости		4	3,5	0,5	Двигательные тесты
4.5	Упражнения для развития координации		4	3,5	0,5	Двигательные тесты
4.6	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата		2	1,5	0,5	Двигательные тесты
5.	Раздел 5 «Основы техники гимнастических упражнений»		18	14	4	
	Девочки	Мальчики				
5.1	Опорный прыжок	Акробатика	4	3	1	Двигательные тесты
5.2	Брусья	Конь-махи	3	2	1	Двигательные тесты
5.3	Бревно	Опорный прыжок	4	3	1	Двигательные тесты
5.4	Акробатика	Брусья. Перекладина. Кольца	4	3	1	Двигательные тесты
5.5	Хореографическая подготовка	Хореографическая подготовка	3	3		Двигательные тесты
6.	Фестиваль спортивных достижений		2	2		Показательные выступления
	Итого:		72	56	16	

Содержание учебного плана

Введение в программу

Теория: Основные термины и определения. Правила поведения в гимнастическом зале.

Раздел 1 «Теоретический раздел»

Тема 1.1 «История развития гимнастики в Тамбовской области.

Сведения из анатомии, физиологии и гигиены»

Теория: История развития гимнастики в Тамбовской области. Сведения из анатомии, физиологии и гигиены. Основные физические качества юных гимнастов.

Тема 1.2 «Особенности техники выполнения гимнастических упражнений»

Теория: Особенности техники выполнения гимнастических упражнений.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка гимнастов»

Тема 2.1 «Разновидности ходьбы и бега»

Теория: Виды ходьбы и бега. Технические особенности каждого вида.

Практика: Ходьба на носках, на пятках, сгибая ноги вперед, скрестным и приставным шагом, в приседе и полуприседе, выпадами, боком и спиной вперед. Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, шагами галопа, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Тема 2.2 «Строевые приемы и упражнения»

Практика Выполнение команд: «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «ОТСТАВИТЬ!». Расчет по порядку. Расчет на 1-й и 2-й. Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу, в круг, в колонну по одному, по два, три, четыре, перестроение уступом их шеренги. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Тема 2.3 «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Технические особенности каждого вида упражнения.

Практика: Упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц и обеспечивающие развитие основных физических качеств:

- упражнения для рук, шеи и плечевого пояса;
- упражнения для туловища и спины;
- упражнения для ног.

Тема 2.4 «Физическая подготовка»

Теория: Технические особенности каждого вида упражнения.

Практика: Упражнения, на мышцы брюшного пресса, спины, на боковые мышцы туловища, для развития мышц верхних и нижних конечностей.

Тема 2.5 «Подвижные игры»

Практика: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры-эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Раздел 3 «Основные умения и навыки гимнастов»

Тема 3.1 «Танцевальные движения и основы хореографической подготовки»

Теория: Техника выполнения каждого упражнения.

Практика: Танцевальные движения и основы хореографической подготовки.

Тема 3.2 «Прыжки и подскоки»

Теория: Техника выполнения базовых прыжков и подскоков.

Практика: Разучивание и отработка техники выполнения прыжков и подскоков.

Тема 3.3 «Повороты и равновесия»

Теория: Техника выполнения поворотов, равновесий.

Практика: Разучивание и отработка техники выполнения поворотов и равновесий перед зеркалом, на напольном бревне.

Тема 3.4 «Мосты»

Теория: Виды упражнения «Мост».

Практика: Техника выполнения упражнения «Мост».

Тема 3.5 «Шпагаты»

Теория: Видовое разнообразие шпагатов.

Практика: Подготовка к упражнению шпагат.

Тема 3.6 «Комбинации из элементов и танцевальных движений»

Теория: Роль хореографии в подготовке гимнаста.

Практика: Правила составления комбинаций из нескольких элементов и танцевальных движений.

Раздел 4 «Специальная физическая подготовка гимнастов»

Тема 4.1 «Упражнения для развития силы»

Теория: Виды и формы СФП. Виды упражнений для развития силы.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений.

Тема 4.2 «Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах»

Теория: Виды упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений.

Тема 4.3 «Упражнения для развития прыгучести»

Теория: Виды упражнений для развития прыгучести.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений.

Тема 4.4 «Упражнения для развития выносливости»

Теория: Виды упражнений для развития выносливости.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений.

Тема 4.5 «Упражнения для развития координации»

Теория: Виды упражнений для развития координации.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений.

Тема 4.6 «Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата»

Теория: Виды упражнений для укрепления вестибулярного аппарата.

Практика: Отработка техники выполнения упражнений.

Раздел 5 «Основы техники гимнастических упражнений»

Тема 5.1 «Девочки – опорный прыжок. Мальчики - акробатика»

Теория: Техника выполнения каждого упражнения.

Практика: Опорный прыжок: наскоки на горку матов (до 70 см); соскок прогнувшись. **Акробатика:** наклоны туловища из различных исходных положений; шпагаты; «мосты»; перекаты и кувырки; упоры, равновесия, стойки; перевороты; простые прыжки и приземления; перемахи и круги ногами

Тема 5.2 «Девочки – разновысокие брусья. Мальчики – конь-махи»

Теория: Техника выполнения каждого упражнения.

Практика: Брусья разновысокие: висы, махи и размахивания в висе; упоры (нижняя жердь); переворот в упор; отмахи в упоре; соскок махом назад. **Конь-махи:** наскок в упор; сгибая ноги вперед, упор сзади; упор прогнувшись; соскок левым боком к коню.

Тема 5.3 «Девочки – напольное бревно.

Мальчики – опорный прыжок»

Теория: Техника выполнения каждого упражнения.

Практика: Напольное бревно: ходьба из различных исходных положений; связка шагов; кувырок вперед или назад; соскок прогнувшись. **Опорный прыжок:** с разбега, с одного моста, прыжки вверх; наскоки на горку матов (до 70 см); наскок в упор стоя на колени, соскок прогнувшись; из и.п. упор присев, прыжок вверх, прогнувшись в зону приземления.

Тема 5.4 «Девочки – акробатика.

Мальчики – брусья, перекладина, кольца»

Теория: Техника выполнения каждого упражнения.

Практика: Акробатика: наклоны туловища из различных исходных положений; шпагаты; «мосты»; перекаты и кувырки; упоры, равновесия, стойки; перевороты; простые прыжки и приземления. **Брусья:** махи вперед и назад; с наскока - упор; угол; махом назад, толчком двумя руками соскок, встать между жердями. **Перекладина:** висы и размахивания в висе; упоры (низкая перекладина); броском мах назад, соскок. **Кольца:** вис, махи; угол (фиксация 2сек.); соскок.

Тема 5.5 «Хореографическая подготовка»

Практика: Элементы классического танца. Элементы партерной хореографии.

Раздел 6 «Фестиваль спортивных достижений»

Практика: Индивидуальные и/или групповые показательные выступления.

1.4 Планируемые результаты

Предметные	Личностные	Метапредметные
1. Будут знать основные элементы спортивной гимнастики.	1. Будут развиты физические качества в соответствии с возрастными особенностями учащихся.	1. Будут развиты уверенность в себе у учащихся, дисциплина, целеустремленность и способность справляться с трудностями.
2. Будут уметь выполнять базовые упражнения.	2. Будет развито у учащихся воображение и образное мышление в тренировочном процессе.	2. Будут сформировать любовь к спорту и активному образу жизни для профилактики вредных привычек.
3. Будут сформированы устойчивые навыки		

применения правил безопасности во время тренировок.	3. Будут сформированы навыки сотрудничества. Воспитать уважение к национальной культуре и традициям через изучение спортивной гимнастики	Сформируют прочный фундамент базовых двигательных навыков для возможности дальнейшего перехода на специализированные уровни спортивной подготовки.
---	--	--

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая (приложение №1 к программе).

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия должны проводиться в гимнастическом зале, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Гимнастический зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Перечень оборудования:

1.	Гимнастический зал	1 шт.
2.	Акробатическая дорожка	1 шт.
3.	Канат для лазания	1 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	3 шт.
5.	Гимнастическая стенка	1 шт.
6.	Страховочные маты	5 шт.
7.	Мат поролоновый	3 шт.
8.	Гимнастические снаряды: - бревно напольное; - конь гимнастический; - брусья параллельные; - брусья разноуровневые; - перекладина; - кольца	2 шт 1 шт 1 шт 1 шт 1 шт
9.	Музыкальный центр	1 шт.

Информационное обеспечение

Наличие музыкального центра, компьютера, мультимедийной аппаратуры, подключение к сети Интернет. Подборка видеороликов с выступлениями известных гимнастов.

Методическое обеспечение программы

На занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации учебной деятельности.

Используемые педагогические технологии и методы обучения и воспитания:

Личностно-ориентированная технология – предполагает, что в центре внимания тренера-преподавателя находится уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей.

Элементы здоровьесберегающих технологий: система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития:

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы,

выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Реализуются в ходе проведения тренировок.

Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности.

Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ): лечебная педагогика и лечебная физкультура.

Игровые технологии (общие и расширенные формы), основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Для реализации общеобразовательной общеразвивающей программы используются следующие методы:

Методы обучения:

- словесные: лекция, рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: демонстрация основных приемов работы т.д.;
- практические: упражнение, групповая традиционная тренировка, имитационно-соревновательная тренировка.

При реализации программы используются различные методы обучения:

1. *Рассказ или лекция.* Применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)

2. *Беседа.* Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.

3. *Показ.* Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.

4. *Наблюдения* учащихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими учащимися в группе.

5. *Самостоятельная работа* учащихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.

6. *Упражнения* (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.

7. *Игровой - основной метод*, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Он является средством активного отдыха и переключения занимающихся на

иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

8. *Соревнования.* Применяются для проверки знаний и навыков учащихся. Очевидно, что главным в обучении техники гимнастики является формирование соответствующих двигательных навыков учащихся.

Методы воспитания:

- методы формирования сознания личности (рассказ, разъяснение, объяснение, беседа, этическая беседа, анализ ситуаций и др.).
- методы организации жизнедеятельности и поведения воспитанников (поручение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, педагогические требования и др.)
- методы стимулирования деятельности и поведения (требование, соревнование, поощрение, наказание, метод естественных последствий и др.)
- методы контроля (педагогическое наблюдение, беседа, опрос, анализ результатов деятельности и др.)

Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Сознательность и активность учащихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать учащихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приёма и упражнения и их значения для гимнастики.

Принцип доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу учащихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Тренер-преподаватель должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

Учащиеся должны усваивать вначале менее, а затем более трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приёмами и упражнениями. В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения учащийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у учащихся наиболее верное представление о нём. Преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, своё положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При распределении материала, надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложной, к изучению гимнастических комбинаций.

Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества учащихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Если например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приёмы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы, тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные, специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

Если же на уроке предполагается изучать сложные по координации приёмы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений.

В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны учащимся, но вместе с тем требовали от него определённых усилий.

Так, например, если тренер-преподаватель видит, что учащийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такого, с которым он сможет справиться.

В других случаях, подбирая упражнение, тренер-преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех гимнастов, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

Музыкальное сопровождение по принципу доступности: восприятие, соответствие темпа движения и ритма музыки, что облегчает работу с детьми и выполнение детьми упражнений.

Гимнастические упражнения выполняются без страховки только после полного освоения техники данного упражнения, приобретения навыков сохранения равновесия.

Обучение гимнастическим и хореографическим упражнениям осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над

движениями, чтобы помочь каждому ребёнку. При этом необходимо учитывать возраст ребёнка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

2.3 Формы аттестации

В начале освоения программы проводится входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации обучающихся в форме тестирования (приложение 3).

Текущий контроль осуществляется в виде опроса по теоретическому материалу и двигательных тестов после изучения каждой темы.

Промежуточная аттестация проводится по окончании срока реализации программы в форме показательных выступлений на фестивале спортивных достижений.

2.4. Оценочные материалы

Для контроля теоретических знаний подготовлены вопросы, разбитые по уровню освоения программы и соответствующие пройденному материалу (Приложение 4).

Для определения уровня освоения программы подготовлены контрольные нормативы, которые соответствуют нормативам для зачисления в программу спортивной подготовки (Приложение 3).

2.5 Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Формы, методы, приемы обучения	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы подведения итогов
1	Введение в программу	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные занятия спортивной гимнастикой	Видеоматериал, иллюстрации. Оборудованный гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике, мультимедийное оборудование	Тестирование уровня физической подготовленности и текущий контроль в форме опроса
2	Раздел 1 «Теоретическая подготовка»	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видеопоказ	Видеоматериал, иллюстрации. Оборудованный гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Опрос
3	Раздел 2 «Общая физическая подготовка гимнастов»	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. Дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь. Оборудованный Гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Текущий контроль, двигательные тесты
4	Раздел 3 «Основные умения и навыки гимнастов»	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видеопоказ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал. Оборудованный Гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике, мультимедийное оборудование	Текущий контроль, двигательные тесты

5	Раздел 4 «Специальная физическая подготовка гимнастов»	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. Дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь Оборудованный Гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Текущий контроль, двигательные тесты
6	Раздел 5 «Основы техники гимнастических упражнений»	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь Оборудованный Гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Текущий контроль, двигательные тесты
7	Фестиваль спортивных достижений	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> показательные выступления	Спортивный инвентарь Оборудованный Гимнастический зал, спортивный инвентарь по гимнастике	Промежуточный контроль в форме показательных выступлений

2.6 Воспитательный потенциал программы

Цель воспитательной работы: создание условий для личностного развития обучающихся, проявляющееся:

в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе таких ценностей, как семья, труд, отечество, мир, знания, культура, спорт, здоровье, человек;

в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям, т.е. в развитии их социально значимых отношений;

в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья для успешной самореализации;

3) организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, спортивные сборы и реализовывать их воспитательный потенциал;

4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, развивать собственные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности по специальности «Физическая культура»;

5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

6) сформировать осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;

7) сформировать готовность обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам пропаганды занятий физической культурой и спортом, улучшения здоровьесберегающего просвещения населения;

8) воспитать убежденность обучающихся в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения, в непреемлемости употребления каких-либо наркосодержащих препаратов и допинга.

Ожидаемые результаты

К ожидаемым результатам воспитания относятся следующие:

- ✓ быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- ✓ быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- ✓ знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, свою страну;
- ✓ беречь и охранять природу;
- ✓ проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- ✓ стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- ✓ быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- ✓ уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду, стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- ✓ уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- ✓ быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;
- ✓ уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2.7 Список литературы

Для педагогов:

1. Ашенев, Т. К. Воспитание гибкости детей младшего школьного возраста / Т. К. Ашенев // Ratio et Natura. – 2020.
2. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1986. – С. 25.
3. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Под ред., Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розина, В.М. Смолевский. - М.: Советский спорт, 2005, - С.13
4. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. - М.: ФиС, 1979, - С 5.
5. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.2: учебник / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2021 - 233 с.

6. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра - спорт, 2002, С. 152 .

7. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 1: учебник / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Советский спорт, 2021 - 369 с.

8. Коричко Ю.В. Краткий исторический обзор современных видов гимнастики в России и странах Евросоюза // Академическая публицистика. – 2019. – № 12. – С. 218-221.

9. Мамаева, Н. А. Физическое воспитание дошкольников 4–5 лет / Н. А. Мамаева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 6 (505). — С. 263-266. — URL: <https://moluch.ru/archive/505/111185/> (дата обращения: 04.03.2025).

10. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1970. С. 76.

11. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 – 83.

12. Морозов В.Н. Средства гимнастики: учебное пособие / В.Н. Морозов, И.В. Полякова. — 2-е изд., испр. — Москва : ФЛИНТА, 2024. — 47 с.

13. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000.- С . 161.

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

15. Ратникова Ю.В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? // Спорт в школе. - 2001. - №8 - С. 8 - 9.

16. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб, пособие для студ. пед. вузов. - М.: Академия, 2002. - С. 14 - 15.

17. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999, С. 37.

18. Солонинкина А.А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры школе.- Л.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1991.- С . 4.

19. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. - Л.: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1987 - С. 11.

20. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: Детство-пресс, 2000 - С. 352. 35

21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2002. - С. 121, 122; 174 - 179; 187.

22. Шипилина И.А. Оздоровительная аэробика: Методическое пособие г.Краснодар: КГУФКСТ, 2003. - 66 с. 18. Шпаков В.П. Комплексные уроки //Физическая культура в школе. - 2001. - № 7.-С. 41 -42.

Для детей и родителей:

1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. -

М.: Просвещение, 1998, - С. 38.

2. Гавердовский Ю.К. Гимнастическое многоборье. Женские виды. Под редакцией Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987, - С. 44.

3. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» 2011- 2025 гг.

4. Плинер Я.Г., Бухвалов В.А. Воспитание личности в коллективе. - М.: Педагогический поиск, 2000. - С. 3 - 5.

5. Поляев Б.А., О.А. Лайшева, О.М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. — М.: Расмирти, 2003.

6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб, пособие для вузов/ Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2006.С.147.

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Путешествие в мир гимнастики»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				Комбинированное занятие	2	Вводное занятие.	Гимнастический зал	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности /собеседование
Раздел 1 «Теоретическая подготовка» -2 ч.								
3				Комбинированное занятие	1	История развития гимнастики в Тамбовской области. Сведения из анатомии, физиологии и гигиены.	Гимнастический зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4				Комбинированное занятие	1	Особенности техники выполнения гимнастических упражнений.	Гимнастический зал	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
Раздел 2 «Общая физическая подготовка гимнастов» -14ч								
5				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Изучение разновидностей ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках, сгибая ноги вперед. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
6				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Изучение разновидностей ходьбы и бега. Ходьба скрестным и приставным шагом, боком, спиной вперед. Бег шагами галопа, спиной вперед, с ускорениями.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
7				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Изучение строевых упражнений. Команды для управления группой.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
8				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Понятие «ОРУ». Упражнения для рук, шеи и плечевого сустава.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
9				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды общеразвивающих упражнений (ОРУ), техника их выполнения. Упражнения для туловища, спины, ног.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
10				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Понятие «Общая физическая подготовка».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
11				Физкультурно-тренировочное/ Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц брюшного пресса.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты

12				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц спины.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
13				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц туловища.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
14				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц верхней конечности.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
15				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Виды гимнастических упражнения с предметами и без для укрепления мышц нижних конечностей.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
16				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Подвижные игры и эстафеты.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
17				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Подвижные игры и эстафеты.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
18				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Подвижные игры и эстафеты.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
Раздел 3 «Основные умения и навыки гимнастов» - 14 ч								
19				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Хореографическая подготовка и ее значение для занятий спортивной гимнастикой.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
20				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Танцевальные движения и их значение для занятий спортивной гимнастикой.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
21				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения на развитие прыгучести.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
22				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Изучение гимнастических прыжков.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
23				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Гимнастические подскоки.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
24				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения на развитие гибкости. Мосты.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
25				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Мосты.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
26				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Понятие «Повороты и равновесия»	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
27				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения на развитие равновесия.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
28				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Повороты на одной и двух ногах.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
29				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Изучение продольного шпагата на левую и правую ногу.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
30				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Изучение поперечного шпагата.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты

31				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Комбинации из 2-х, 3-х и более элементов.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
32				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Комбинации их танцевальных движений.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка гимнастов» - 20 ч.								
33				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Виды и формы СФП. Упражнения для развития силы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
34				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития силы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
35				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития силы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
36				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития силы.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
37				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
38				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
39				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
40				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития прыгучести.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
41				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития прыгучести.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
42				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития прыгучести.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
43				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития выносливости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
44				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития выносливости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
45				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития выносливости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
46				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития выносливости.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
47				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития координации.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
48				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития координации.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
49				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития координации.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
50				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для развития координации.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
51				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
52				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
Раздел 5 «Основы техники гимнастических упражнений» -18 ч.								
53				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Опорный прыжок – «девочки» Акробатика – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты

54				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Опорный прыжок – «девочки» Акробатика – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
55				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Опорный прыжок – «девочки» Акробатика – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
56				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Опорный прыжок – «девочки» Акробатика – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
57				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Разновысокие брусья – «девочки» Конь-махи – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
58				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Разновысокие брусья – «девочки» Конь-махи – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
59				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Разновысокие брусья – «девочки» Конь-махи – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
60				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Бревно – «девочки» Опорный прыжок – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
61				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Бревно – «девочки» Опорный прыжок – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
62				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Бревно – «девочки» Опорный прыжок – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
63				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Бревно – «девочки» Опорный прыжок – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
64				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Акробатика – «девочки» Параллельные брусья – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
65				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Акробатика – «девочки» Перекладина – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
66				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Акробатика – «девочки» Кольца – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
67				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Акробатика – «девочки» Параллельные брусья, перекладина, кольца – «мальчики».	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
68				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Хореографическая подготовка	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
69				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Хореографическая подготовка	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
70				Физкультурно-тренировочное/Комбинированное	1	Хореографическая подготовка	Гимнастический зал	Текущий контроль: двигательные тесты
Раздел 6 «Фестиваль спортивных достижений» -2 ч.								
71				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Гимнастический зал	Показательные выступления на фестивале спортивных достижений
72				Комбинированное занятие	1	Промежуточная аттестация	Гимнастический зал	Показательные выступления на фестивале спортивных достижений

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный за выполнение
Ключевые дела			
1	Беседа «История ОДЮСШ и её традиции»	Сентябрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
2	Школа безопасности «Доверие»	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
3	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Октябрь- ноябрь	Зам. директора тренера-преподаватели
4	Новогодний утренник, Новогодний вечер	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
5	Конкурс плакатов «Моя зимняя сказка»	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
6	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений	В течение года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
7	Проведение мероприятий, посвященных 8 марта	Февраль-март	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
8	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
9	Благотворительная акция «Милосердие»	Апрель	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
11	«День открытых дверей»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
12	Организация выпускного вечера для обучающихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
13	Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной»	Июнь	Тренеры - преподаватели
14	Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
15	Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за посещаемостью учащихся	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
16	Экскурсии в музеи, картинную галерею и др..	По плану	Тренеры-преподаватели
17	Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику	Июнь-август	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Профориентационная деятельность			
18	Судейская практика Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое	В течение года	Тренеры - преподаватели

	изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.		
19	Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года	Тренеры - преподаватели
20	Профессиональное самоопределение Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.	В течение года	Тренеры - преподаватели
21	Посещение соревнований по видам спорта	В течение года	Тренеры - преподаватели
22	Просмотр документальных и художественных фильмов о спорте	В течение года	Тренеры - преподаватели
23	Профориентационная работа «Чем привлекает	Октябрь	Тренеры - преподаватели

	профессия тренера – преподавателя».		
24	Профориентация – когда, зачем, как?	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
25	Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»	Март	Тренеры - преподаватели
26	Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»	В течение года	Тренеры - преподаватели
Здоровьесбережение			
27	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 течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
28.	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 течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
29	Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
30	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	В течение года	Тренеры - преподаватели
Патриотическое воспитание обучающихся			
31.	Теоретическая подготовка (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	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	на соревнованиях). 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.		
32	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 ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
33	Проведение занятий: - «Значение Государственной символики РФ»; -«Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
34	Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
35	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
36	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Нравственное воспитание			
37	Проведение занятий: «Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия»	По плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
38	Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.	Декабрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
39	Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет»	Январь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

40	Антидопинговые мероприятия	В течении года согласно плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Развитие творческого мышления			
41	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 течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Работа с родителями			
42	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
43	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
44	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
45	Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

Нормативные требования контрольного тестирования обучающихся оздоровительных групп (мальчики)

Оценка показателей ОФП и СФП в баллах

Нормативы	Челночный бег (10 м х 2), с	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке (90°), кол-во раз	Подтягивание в висе на разновысоких брусьях с опорой о ниж. жердь, кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Наклон из положения сед, ноги врозь, балл	Мост из положения лежа, балл	Шпагат (любой), балл
Баллы							
10,0	7,0	10	10	10	все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх	ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги полностью прилегают к полу, руки вверх
9,0	7,2	9	9	9			
8,0	7,4	8	8	8	туловище касается пола (плечами)	ноги и руки прямые плечи почти перпендикулярны полу	ноги почти полностью прилегают к полу и слегка согнуты
7,0	7,6	7	7	7			
6,0	7,8	6	6	6	туловище почти касается пола (плечами)	ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	ноги до колен касаются пола, руки в стороны
5,0	8,0	5	5	5			
4,0	8,2	4	4	4	наклон туловища больше 45°	ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны
3,0	8,4	3	3	3			
2,0	8,6	2	2	2	наклон туловища меньше 45°	ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45°	ноги лодыжками касаются пола, руки на полу
1,0	8,8	1	1	1			

Нормативные требования контрольного тестирования обучающихся оздоровительных групп (девочки)

Оценка показателей ОФП и СФП в баллах

Нормативы Баллы	Бег 20 метров, с	Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Угол висе, с	Мост из положения лежа, балл	Шпагат (любой), балл	Наклон из положения стоя, см
10,0	4,2	10	80	10	ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	ноги полностью прилегают к полу, руки вдх	касание ладонями рук пола
9,0	4,4	9	75	9			
8,0	4,6	8	70	8	ноги и руки прямые плечи почти перпендикулярны полу	ноги почти полностью прилегают к полу и слегка согнуты	касание пола кончиками пальцев
7,0	4,8	7	65	7			
6,0	5,0	6	60	6	ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	ноги касаются пола коленом, руки в стороны	расстояние от пола до кончиков пальцев, менее 5 см
5,0	5,2	5	55	5			
4,0	5,4	4	50	4	ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	ноги касаются пола лодыжками, руки в стороны	расстояние от пола до кончиков пальцев менее 10 см
3,0	5,6	3	45	3			
2,0	5,8	2	40	2	ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45°	ноги касаются пола лодыжками, руки на полу	расстояние от пола до кончиков пальцев от 10 до 15 см
1,0	6,0	1	35	1			

Вопросы для собеседования по теоретическому материалу

1. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся выше точек хвата, в гимнастике обозначается как:
 - А) хват
 - Б) упор**
 - В) группировка
 - Г) вис
2. Гимнастика развивает основные двигательные качества...
 - А) скорость и силу;
 - Б) силу, гибкость, быстроту, различные виды выносливости;**
 - В) силу, скорость и выносливость
3. Упражнения в висах и упорах являются эффективным средством развития силы и силовой выносливости ...
 - А) мышц рук
 - Б) мышц ног
 - В) мышцы рук и плечевого пояса**
 - Г) мышц шеи
4. Передвижение из одного строя в другой называется?
 - А) переход
 - Б) перестроение**
 - В) построение
 - Г) передвижение
5. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:
 - а) хват
 - б) захват
 - в) пережат
 - г) группировка**
6. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности называется?
 - А) акробатическая комбинация**
 - Б) акробатическое соединение
 - В) связка
7. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...
 - А) вылет
 - Б) спад
 - В) соскок**
 - Г) спрыгивание
8. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
 - А) кувырок**
 - Б) пережат
 - В) переворот
 - Г) сальто
9. Упражнения на равновесия, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов, выполняется на?
 - А) бревно**
 - Б) брусьях

В) дорожке

Г) скамейке

10. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

А) стойка

Б) «мост»

В) переворот

Г) «шпагат»