

**Департамент физической культуры и спорта
администрации города Нижнего Новгорода**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа №2**

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ №2
Захарова А.Н.
Пр. № 111 от 29.12.2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеразвивающая программа

«Юный гимнаст»

Срок реализации программы –1 год

Программа рассчитана на детей 7-12 лет

Принято на пед.совете №2

От 24.12.2018 г.

г. Н.Новгород

2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка - 3
2. Планируемые результаты - 4
3. Учебный план - 5
4. Рабочая программа - 6
5. Техника безопасности на занятиях - 10
6. Оценочные материалы - 12
7. Методические материалы - 14

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный гимнаст» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке были учтены "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» СанПиН 2.4.4.3172-14, возрастные физиологические особенности детского организма, личный опыт работы тренеров-преподавателей с детьми данного возраста.

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие детей и подростков. Регулярные занятия физической культурой и спортом крайне важны для формирования здорового образа жизни.

Система физического воспитания создаёт благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств, содействует всестороннему развитию личности.

Программа обеспечивает преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям спортом, создает предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

Разработка данной программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнастов. Для решения этих задач необходима прочная основа двигательного потенциала гимнастов. Данная программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений, даёт возможность освоить гимнастические и акробатические элементы под руководством опытного тренера в комфортных условиях спортивного зала.

Программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности развивающих сложно-координационные виды спорта.

Каждый вид спорта предъявляет свои требования к физическим данным и внешним параметрам детей, а так же к возрасту, в котором можно начинать занятия желаемым видом спорта. Программа позволяет сократить время и усилия на спортивный отбор, выявить способных детей для дальнейшего формирования групп начальной подготовки на предпрофессиональную программу и/или программу спортивной подготовки по различным видам спорта.

Цель программы.

Создание условий для развития индивидуальных спортивных способностей детей школьного возраста.

Планируемые результаты.

Ожидаемый результат определяется в зависимости от индивидуальных способности детей.

В результате обучения по программе обучающиеся должны:

- знать основные понятия строевых упражнений (строй, шеренга, колонна и т.д.);
- овладеть основными элементами общеразвивающих упражнений;
- овладеть основными элементами акробатики (мост, полушпагат, шпагат, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад и т.д.);
- овладеть упражнениями гимнастики (равновесия на одной ноге «пассе», «ласточка»);
- приобретение и закрепление теоретических знаний для дальнейшего их применения.

Задачи.

воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом.

- развивать физические качества детей.
- повышать уровень спортивной подготовленности.
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей, а также детей, проявивших выдающиеся способности.
- профессиональная ориентация детей.
- формирование общей культуры поведения детей.

Организационно-педагогические условия.

Срок реализации программы - 1 год.

Продолжительность учебного года – 45 недель.

Форма обучения – очная.

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Год подготовки	1-й
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год (45недель)	270
Общее количество тренировок в год	135

Формы аттестации.

Промежуточная аттестация в форме выполнения контрольных упражнений по ОФП и СФП. Теоретическая подготовка в форме беседы.

Материально-техническое оснащение.

Спортивный зал, оснащенный гимнастическими матами, ковровой дорожкой, гимнастическими скамейками, гимнастическими стенками.

Учебный план

Наименование разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	9	9	--	Беседа
Физическая подготовка	261	--	261	Выполнение упражнений
Итого	270	9	261	

Календарный учебный график

Наименование разделов	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6(7)	8(6)		
	45 недель												
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	1	9	
Понятие о гигиене.	0,5	0,5	0,5					0,5				2	
Закаливание спортсменов		0,5		0,5		0,5			0,5			2	
Питание спортсменов				0,5		0,5	0,5	0,5				2	
Режим дня спортсменов	0,5		0,5				0,5		0,5			2	
Тестирование (беседа)											1	1	
Физическая подготовка	25	25	25	25	18	25	25	25	25	18	25	261	
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	10	15	15	15	12	8	12	147	
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	108	
Тестирование - выполнение упражнений по ОФП и СФП									3		3	6	
Итого	26	26	26	26	18	26	26	26	26	18	26	270	

Рабочая программа

Теоретическая подготовка.

Понятие о гигиене.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.

Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Роль закаливания.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета.

Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений.

Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения.

Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Питание спортсменов.

Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья.

Питание и вес гимнастов.

Режим дня спортсменов.

Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом.

Физическая подготовка.

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

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

Строевые упражнения: «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий».

Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги.

Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса:

Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах.

3. Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы.

Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке).

4. Упражнения для ног:

Сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно).

Максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера.

5. Упражнения для развития быстроты:

ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;

бег с ускорениями;

эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

6. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

2. Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений гимнастики.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры).

«Мост»-наклоном назад (лежа, стоя на коленях).

Шпагат, полушпагат.

Махи - движения ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой.

2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами).

3. Упражнения для развития координации движений:

Стойка на лопатках

Перекаты в группировке

Кувырки (вперед, назад)

Повороты «пассе», спиральный, переступанием

Равновесие (пасе, ласточка, нога вперед, казачек)

Волны (целостная, вперед, назад, боковая)

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки с постепенным увеличением продолжительности и скорости.

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать)

Прыжок касаясь, подбивной, в группировку, ноги врозь.

Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, показательные выступления, беседа, беседа-игра.

Методы организации занятий

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

К каждому разделу содержания программы прилагается организационно-методические указания. Таким образом, проследим методическую последовательность учебно-тренировочного процесса.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие и игровые упражнения.

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей.

Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются гимнастические и акробатические упражнения. Шаги и бег способствуют воспитанию выразительности, пластичности и грациозности, укрепляют мышечную силу и суставно-связочный аппарат. При разучивании шагов целесообразно использовать целостный метод обучения. В отличие от ходьбы бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей этого возраста.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами, занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

Техника безопасности на занятиях.

1. К занятиям допускаются дети в возрасте от 7 до 12 лет, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям спортом.

2. Занимающиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:

- приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий, со сменной обувью.

- переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках).

- не оставляйте в раздевалках ценные вещи.

- перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие или мешающие предметы. Занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких или мешающих элементов, облегать тело.

- При переходе из раздевалки в спортивный зал, необходимо спокойно идти за преподавателем, не отставая и не перегоняя группу и тренера. Все предметы должны находиться в рюкзаке. Сменная обувь должна быть на нескользящей подошве.

- Вход в спортивный зал возможен только при наличии тренера-преподавателя или хореографа. Запрещено находиться в зале, если там нет тренера. Зал – место повышенной опасности.

- В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера.

- Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

- Бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

- Уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам, работающим в школе.

3. При проведении занятий:

- занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности.

- занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога.

- занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога.

- без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала.

- занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм.

- занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе с целью избежания физических травм.

- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы.

- запрещается кричать и громко разговаривать.
- запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

- При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

4. При возникновении чрезвычайной ситуации:

- Занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица.

- При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

5. Окончание занятий.

По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки.

6. Родителям.

- родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле школы.

- просьба доводить ребёнка непосредственно до входа в спортивный комплекс или школу.

- не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.

- в случае травм и физических заболеваний заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий. После предоставления медицинской справки с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

- при получении ребёнком травмы непосредственно до, во время или после занятий, после осмотра тренера и медсестры, в случае необходимости будет вызвана скорая помощь, о чём немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.

- если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом тренера. После выздоровления необходимо предоставить справку с диагнозом из травмпункта, а также справку с разрешением врача посещать занятия. Большая просьба к родителям, периодически сообщать тренеру о состоянии ребёнка.

Оценочные материалы

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения учащимися дополнительной образовательной программы.

теоретическая подготовка – беседа в игровой форме с тренером-преподавателем, необходимо ответить на 1 вопрос теории;

Вопросы по теоретической подготовке

1. Уход за телом.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3. Гигиена сна и отдыха.
4. Общий режим дня спортсмена.
5. Питание спортсмена.
6. Питьевой режим спортсмена.
7. Средства закаливания.
8. Требования техники безопасности при занятиях.

- **физическая подготовка** – выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП, набрать сумму баллов за 8 упражнений;

Комплексы упражнений для оценки результатов освоения программы:

Контрольные упражнения	Результат
И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 5 секунд "4" - 3 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Мост из положения лежа	"5" - мост вплотную руками к пятке "4" - до 10 см от рук до стоп "3" - 10-15 см от рук до стоп "2" - 15-25 см от рук до стоп "1" - 26 см и более
Шпагаты на полу 1 с правой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром

2 с левой ноги 3 поперечный	"4" -1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см "2" – 11-15 см "1" - более 16 см
Из и. п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз "4" – 8-9 раз "3" – 7-6 раз "2" – 5 раз "1" – 4-1 раз
Из и. п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад, туловище вертикально 2. И.п.	5 - 8 раз до горизонтали "4" - 7 "3" - 6 "2" - 5 "1" - 4

За 7 тестов набрать:

СОГ - 21 балл – «сдано», 20 и меньше «не сдано».

Методические материалы

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

- 1 Т.И.Осокина, Физическая культура в детском саду. – М.: «Просвещение», 1986. - 304 с.
- 2 Под редакцией А.Н.Шустова, Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - М.: «Просвещение», 1982. - 159 с.
- 3 Под редакцией Л.А.Карпенко, Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике. - Белгород: ЛитКараВан, 2011.-100с.
- 4 О.Г.Румба. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. Учебное пособие: Белгород. 2008. - 99 с.
- 5 А.П.Лаптев, ВВ Горбунов. Твой режим дня. – М.: Советский спорт, 1988. –48 с.
- 6 И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи. Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам. - М.: "Чистые пруды", 2009. -38 с.
- 7 А.А.Плешкань Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике. Учебное пособие. – Краснодар.- 2010.
- 8 К.Ю.Данилов. Тренировка батутиста. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 208 с., ил.
- 9 Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
- 10 И.М.Коротков. Подвижные игры детей. – М.: «Советская Россия», 1987.- 160 с.: ил.
- 11 Ю.В.Менхин. Физическое воспитание: Теория, методика, практика. – М.: «Физкультура и спорт», 2006.- 310 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 2 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).