

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРОДВИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРОДВИНСК»

Принята
Педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»
Протокол № 2 от 26.03.2020г.



Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»

А.С. Горбунов

приказ № 24 о/д от 26.03.2020г.

Общеразвивающая программа
«Детско-юношеской спортивной школы № 1»
«Гимнастика для начинающих»

Срок реализации программы 3 года

Возраст обучающихся от 5 до 7 лет

Составили:

Зам. директора по УВР В.В. Ускова
тренер-преподаватель Е.В. Полунина
высшая квалификационная категория

Северодвинск

2020

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	2
Содержание	4
Учебно-тематический план.....	7
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	8
Календарный учебный график.....	8
Планируемые результаты	10
Система оценки достижения планируемых результатов	11
Методические материалы.....	11
Условия реализации программы	13
Список информационных источников	14
Приложения.....	16

1. Пояснительная записка.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия по спортивной гимнастике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Актуальность. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Программа реализуется в рамках учреждения.

Цель программы: «Обучение детей гимнастическим упражнениям, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки».

Отличительные особенности программы: программа адаптирована для детей раннего возраста без предварительного отбора, разработана на основе принципов соблюдения организации образовательной деятельности в данном учреждении. Сложность данного вида спорта и определяет раннюю подготовку детей, начиная с дошкольного возраста.

Характеристика обучающихся по программе: на программу зачисляются мальчики и девочки с 5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом, что подтверждается справкой о состоянии здоровья из медицинского учреждения, без предварительного отбора.

Продолжительность реализации программы, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих обучение по общеразвивающей программе

Период подготовки	Группа	Продолжительность (часы в неделю)	Минимальный возраст (лет)	Наполняемость (человек)
1 год	мальчики	2	5	15
	девочки		5	15
2 год	мальчики	2	6	15
	девочки		6	15
3 год	мальчики	2	7	15
	девочки		7	15

Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая.

Форма организации занятий: практические занятия включают – теорию, практику, ОФП, СФП, выполнение контрольных нормативов, участие в тестировании, соревнованиях.

Ожидаемый результат: по завершению обучения у обучающихся будет сформирована потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Поступление на предпрофессиональные программы и программы спортивной подготовки.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы: проведение соревнований и выполнение контрольных упражнений в начале освоения программы и по ее завершению.

Учебный план программы

Разделы	Количество часов		
	Практика	Теория	Всего
Вводное занятие	4	4	8
ОФП	20	2	22
СФП	12	2	14
Батутная подготовка	7	1	8
Техника гимнастических упражнений на снарядах	15	2	17
Упражнения на развитие гибкости	6	1	7
Контрольные испытания	6	2	8
Всего по программе	70	14	84

Программа рассчитана на 84 часа, реализуются в течение учебного года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Цель: развитие общефизической и акробатической подготовки для обогащения двигательного опыта и укрепления здоровья обучающихся.

Задачи: 1. Обогащать двигательный опыт обучающихся акробатическими упражнениями.

2. Обеспечивать знаниями, расширять и закреплять двигательные умения и навыки.

3. Способствовать повышению физической и умственной работоспособности детей.

4. Обучать комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью.

5. Развивать волевые качества: выдержку, смелость, решительность, трудолюбие, настойчивость, организованность, самостоятельность, взаимопомощь, сознательную дисциплину.

2. Содержание

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Вводное занятие. Ознакомление со спортивным залом и его оборудованием. Спортивная форма. Правила поведения в спортивном зале. Инструктажи по ТБ на занятиях, организация работы с оборудованием и инвентарем, форма одежды и обувь. Приемы страховки и само страховки. Режимные моменты. Инструктажи по ТБ, ПДД, ПБ.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.

Сведения об акробатике и ОФП, их положительном влиянии на человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Гигиенические знания и навыки. Гигиена. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Режим и питание. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в

период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.

Общая и специальная физическая подготовка.

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал; виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два.

ОРУ: упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями и скакалкой.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 м до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с ускорениями. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий», подвижные игры и эстафеты: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской. Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, кувырки) видов движений нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. С перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно. Игры: «Перестрелка», «Снайперы», «Мяч соседу», «Удочка», «Воробьи и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и (расстояние 15— 20 м), «Линейная эстафета».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки в длину и в высоту с места. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Подвижные игры на время: «Салки» различных видов: в паре, с заданием, эстафеты.

Гимнастические упражнения. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения.

Беговые упражнения. Ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость.

Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Техника гимнастических упражнений на снарядах

Перекладина и разновысокие брусья. Висы, упоры, смешанные висы и упоры, перемещения, подъем переворотом, выход в упор силой на одну руку, 16 спад-подъем, подтягивания из виса и виса лежа.

Бревно и малое напольное бревно. Различные виды шагов, беговые и прыжковые упражнения, ходьба в приседе, вскоки, соскоки, хореографические перемещения.

Опорный прыжок. Разбег, напрыгивание на мостик, напрыгивание на тело коня, соскок. Напрыгивание на горку матов, прыжок ноги врозь и согнув колени.

Акробатическая дорожка. Выполнение связок на акробатической дорожке из ранее изученных элементов (кувырки, повороты, стойки, перекаты, перевороты).

Кольца и параллельные брусья. Висы, упоры, смешанные висы и упоры, размахивания.

Батутная подготовка. «Зайка-попрыгайка». Произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки. «Попрыгунчики». Прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед-вверх. «Кенгуру». Прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед-вверх и подтягиванием коленей к груди. «Зайки». Прыжки на батуте в приседе. «Вертушки». Прыжки с поворотом в разные стороны и кругом.

2.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы, средства контроля
1.	Вводное занятие	8	4	4	опрос, беседа
2.	ОФП и СФП: Строевые упражнения ОРУ Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног Упражнения для шеи и туловища Упражнения для развития силы Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости Упражнения типа «полоса препятствий», п/игры Упражнения для развития скоростно- силовых качеств Упражнения для развития общей выносливости	36	4	32	Наблюдение, тестирование
3.	Техника гимнастических упражнений на снарядах Перекладина и разновысокие брусья Бревно и малое напольное бревно Опорный прыжок Акробатическая дорожка Кольца и параллельные брусья	17	2	15	Наблюдение, тестирование
4.	Батутная подготовка	8	1	7	Наблюдение, тестирование

5.	Упражнения на развитие гибкости	7	1	6	Наблюдение, тестирование
6.	Контрольные испытания	8	2	6	Тестирование, диагностика, наблюдение
	Всего	84	14	70	

2.2 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

2.2.1 Календарный учебный график

№ п/п	К-во час	Форма занятия	Тема	Форма занятия
1	2	занятие	Вводное занятие. Теоретическая подготовка. Строевые упражнения.	беседа наблюдение
2	2	занятие	Гимнастические упражнения Упражнения для развития силы	наблюдение
3	2	занятие	Прыжковые упражнения Опорный прыжок	наблюдение
4	2	занятие	Упражнения для развития гибкости Батутная подготовка	наблюдение
5	2	занятие	Упражнения для развития быстроты Перекладина и разновысокие брусья	наблюдение
6	2	занятие	Строевые упражнения Упражнения на развитие выносливости	наблюдение
7	2	занятие	Выполнение упражнений специальной физической направленности Бревно и малое напольное бревно Упражнения для развития гибкости	наблюдение
8	2	занятие	Теоретическая подготовка Акробатическая дорожка Упражнения на внимание	наблюдение, беседа
9	2	занятие	Упражнения для развития ловкости Прыжковые упражнения Кольца и параллельные брусья	наблюдение
10	2	занятие	Упражнения для развития силы Бревно и малое напольное бревно	наблюдение
11	2	занятие	Упражнения типа «полоса препятствий», п/игры Упражнения на внимание	наблюдение тест
12	2	занятие	Строевые упражнения Акробатическая дорожка Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	наблюдение
13	2	занятие	Упражнения для развития гибкости Опорный прыжок	наблюдение
14	2	занятие	Кольца и параллельные брусья Бревно и малое напольное бревно	наблюдение

15	2	занятие	Упражнения для развития быстроты Кольца и параллельные брусья	наблюдение
16	2	занятие	Гимнастические упражнения Упражнения на внимание	наблюдение
17	2	занятие	Упражнения для развития гибкости Опорный прыжок	наблюдение
18	2	занятие	Контрольные испытания по теории	опрос беседа
19	2	занятие	Упражнения для развития силы Кольца и параллельные брусья	наблюдение
20	2	занятие	Упражнения для развития быстроты Кольца и параллельные брусья	наблюдение
21	2	занятие	Упражнения для развития общей выносливости Упражнения на внимание	наблюдение
22	2	занятие	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения	наблюдение
23	2	занятие	Упражнения для развития силы Батутная подготовка	наблюдение
24	2	занятие	Кольца и параллельные брусья Гимнастические упражнения	наблюдение
25	2	занятие	Гимнастические упражнения Упражнения на шведской стенке	наблюдение
26	2	занятие	Перекладина и разновысокие брусья Упражнения на внимание Батутная подготовка	наблюдение
27	2	занятие	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств Опорный прыжок	наблюдение
28	2	занятие	Беговые упражнения Акробатическая дорожка Упражнения на шведской стенке	наблюдение
29	2	занятие	Выполнение привычных упражнений из непривычных и.п Гимнастические упражнения	наблюдение
30	2	занятие	Гимнастические упражнения Опорный прыжок Упражнения для развития гибкости	наблюдение
31	2	занятие	Беговые упражнения Акробатическая дорожка	наблюдение
32	2	занятие	Кольца и параллельные брусья Батутная подготовка	наблюдение
33	2	занятие	Контрольные испытания	тест
34	2	занятие	Упражнения для развития силы Беговые упражнения	наблюдение
35	2	занятие	Упражнения для развития общей выносливости	наблюдение
36	2	занятие	Контрольные испытания по теории	опрос
37	2	занятие	Беговые упражнения Перекладина и разновысокие брусья	наблюдение
38	2	занятие	Упражнения для развития общей	наблюдение

раскачивание в плотной группировке (с помощью), перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью), перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперед в группировке, из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях, упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, упоры, стойки на руках и голове, размахивания в висе, упоре, прыжки на батуте, акробатической дорожке.

К концу третьего года обучения:

Знать: параметры правильной осанки, значения гимнастики для человека, строевые команды (Понятия: «стой», «шеренга», «колонна», «фронт», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «замыкающий»). Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты. Группы строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания

Уметь: Запомнить последовательность упражнений и гимнастических комбинации, чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!», выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!», размыкание в шеренге и колонне на месте, построение в круг колонной и шеренгой, повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!», размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.

Гимнастические упражнения: комбинации на снарядах из 5 – 6 элементов.

2.1.3 Система оценки достижения планируемых результатов

Форма подведения итогов – **контрольные занятия, соревнования** для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике (приложение 1).

2.1.4 Методические материалы

Организация тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп с учетом физических и психофизиологических возможностей занимающихся. На протяжении периода обучения гимнасты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям

раскачивание в плотной группировке (с помощью), перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью), перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперед в группировке, из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях, упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, упоры, стойки на руках и голове, размахивания в висе, упоре, прыжки на батуте, акробатической дорожке.

К концу третьего года обучения:

Знать: параметры правильной осанки, значения гимнастики для человека, строевые команды (Понятия: «стой», «шеренга», «колонна», «фронт», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «замыкающий»). Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты. Группы строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания

Уметь: Запомнить последовательность упражнений и гимнастических комбинации, чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!», выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!», размыкание в шеренге и колонне на месте, построение в круг колонной и шеренгой, повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!», размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.

Гимнастические упражнения: комбинации на снарядах из 5 – 6 элементов.

2.1.3 Система оценки достижения планируемых результатов

Форма подведения итогов – **контрольные занятия, соревнования** для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике (приложение 1).

2.1.4 Методические материалы

Организация тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп с учетом физических и психофизиологических возможностей занимающихся. На протяжении периода обучения гимнасты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям

развития физических качеств и двигательным навыкам.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов. Физическая подготовка юных гимнастов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использовать игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использовать технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как человек становится другим после соприкосновения с природой.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольные (занятия, соревнования).

Обучение гимнастическим упражнениям можно разделить на **3 этапа**.

- Этап ознакомление;
- Этап разучивания;
- Этап совершенствования.

Основной формой работы по программе в спортивной гимнастике является:
- групповое учебно-тренировочное занятие.

Тренер-преподаватель должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность. Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и

спортивных праздниках.

Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий. Целесообразно на каждом занятии проводить работу, направленную на решение вышеизложенных задач.

Требования к технике безопасности: своевременно проходить медицинские осмотры, соблюдать технику безопасности во время тренировки и при нахождении на спортивных объектах, соблюдать санитарно-гигиенические требования (приложение № 2).

2.1.5 Условия реализации программы

Материально – технические условия: специализированный спортивный зал, специализированное оборудование и инвентарь.

Возможные формы обучения: очное обучение в случае возникновения особых условий возможно дистанционное обучение.

Требования к подготовке педагога: соответствие требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования для детей и взрослых» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н).

3. Список информационных источников

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р);
3. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015г. № 09-3242);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
8. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
9. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Устав МБОУ ДО ДЮСШ №1 г. Северодвинска.

Список литературы для педагога:

1. Бенджамин Лоу. Красота Спорта./пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984.
2. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
4. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айспресс, 2004.-112с. –(Методика)
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Москва, 2005.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232с.
7. Спортивная гимнастика. Программа ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ (нормативная часть). М: 2009.- 19 с.