

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования специализированная детско-юношеская  
спортивная школа олимпийского резерва города Каменск-Шахтинский

ПРИНЯТА  
на заседании тренерского совета  
МБУ ДО СДЮСШОР  
протокол № 1  
от « 25 » сентября 2017г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО  
СДЮСШОР

А.З. Исянов



## Общеразвивающая программа по спортивной гимнастике для групп ОФП

Программа общеразвивающая для детей 3 лет и старше  
Срок реализации 1 год и более.

**Программу разработали:**

Зам. директора по УСР: Гукалова Ю.Н.

инструктор-методист: Юхарина А.С.

город Каменск-Шахтинский

2017 год

### **Нормативная часть учебной программы.**

Общеразвивающая программа МБУ ДО СДЮСШОР для групп ОФП, составлена на основе нормативных документов и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Областной закон от 29.07.2009 года № 263-ЗС «О физической культуре и спорте в Ростовской области».

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ведущих занятия в группах ОФП. Общеразвивающая программа представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по спортивной гимнастике.

**Направленность программы:** Общеразвивающая программа для спортивной школы является:

по содержанию – спортивно-оздоровительной,

по функциональному предназначению – учебно-познавательной (общеразвивающей),

по форме организации - групповой,

по времени реализации – 1 год и более.

**Актуальность программы** приобщение детей к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по спортивной гимнастике в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что с учетом имеющаяся материально-техническая база школы позволяет проводить занятия в различных игровых формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Общеразвивающая программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

**Цели программы:** Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме.

**Задачи программы:**

- обучать детей акробатическим упражнениям;
- совершенствовать двигательную деятельность детей и формировать у них правильную осанку;
- воспитывать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных детей;
- обучать основам техники гимнастических упражнений и формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования;
- воспитывать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями;
- пропагандировать физическую культуру и спорт.

**Возраст детей** участвующих в реализации данной программы: от 3 лет и старше, независимо от уровня подготовленности и физических качеств.

**Сроки реализации** данной программы и предъявляемые требования: в группы ОФП зачисляются учащиеся, желающие заниматься физической культурой и спортом.

Программа рассчитана на 1 год обучения и более, период реализации: с сентября по май (учебный год). Общее годовое количество - 80 часов и включает общефизическую, специально физическую, акробатическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Программа рассчитана на три этапа обучения:

I этап – начальное обучение.

II этап – формирование и закрепление основных двигательных умений и навыков;

III этап – углубленное усвоение акробатических элементов.

Комплектование групп ОФП

|            | Объем учебно-тренировочной работы (часов в неделю) | Возраст обучающихся (лет) | Количество обучающихся в группе мин/макс |
|------------|--|---------------------------|--|
| Группы ОФП | 2 часа   | 3 года и старше           | 5-20 чел                                 |

## **Методические рекомендации.**

Занятия по физической подготовке с детьми проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, при академическом часе равном 40-45 минутам. Структура занятия ничем не отличается от общепринятой: вводная часть (10 минут), основная (30 минут) и заключительная (5 минут). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, несложные игровые задания. Во второй части дети обучаются технике базовых элементов, акробатике, выполняют упражнения танцевального характера, упражнения с предметами, упражнения на развитие физических качеств, подвижные игры. В заключительной части проводятся упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Занятия необходимо проводить в хорошо проветриваемом зале. Одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений (майка, футболка, спортивные трусы, шорты или гимнастический купальник). Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту и росту занимающихся.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные.
  - наглядные (показ, помощь);
  - словесные (объяснение, описание, название упражнений);
  - практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений).
2. Мотивационные (убеждение, поощрение).
3. Контрольно-коррекционные.

*Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме учебно-тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.*

*Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.*

*Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.*

*Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью её 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.

### Принципы проведения занятий

1.Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности.

2.Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3.Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Наглядность.

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребёнка.

Форма подведения итогов – контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

### Примерный годовой план-график учебно-спортивной работы в группах ОФП

| №  | Разделы подготовки                | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | всего |
|----|-----------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|-------|
| 1. | Теоретическая подготовка          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |       |
| 2. | Общая физическая подготовка       | 3        | 3       | 3      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   | 21    |
| 3. | Специальная физическая подготовка |          |         |        |         | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   | 5     |
| 4. | Акробатические упражнения         | 2        | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 3    | 4      | 3   | 22    |
| 5. | Хореография                       | 1        | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   | 9     |
| 6. | Гимнастика                        | 3        | 3       | 3      | 3       | 2      | 2       | 3    | 1      | 1   | 21    |

|                               |                  |          |          |          |          |          |          |           |          |          |           |
|-------------------------------|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|
| 7.                            | Открытые занятия |          |          |          | 1        |          |          |           |          | 1        | 2         |
| <b>Общее количество часов</b> |                  | <b>9</b> | <b>9</b> | <b>9</b> | <b>9</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>10</b> | <b>9</b> | <b>9</b> | <b>80</b> |

### Учебно-тематический план

Распределение часов

| Разделы подготовки  | Количество часов |                       |                  |
|---|------------------|-----------------------|------------------|
|   | Всего            | В том числе           |                  |
|   |                  | теория                | практика         |
| <b>1.Теоретическая подготовка:</b><br>-правила техники безопасности<br>-правила личной гигиены<br>-основные термины изучаемых упражнений  | <b>2</b>         | 30 мин<br>30 мин<br>1 |                  |
| <b>2.Общая физическая подготовка:</b><br>-строевые упражнения<br>-беговые упражнения<br>-упражнения легкой атлетики<br>-подвижные игры  | <b>21</b>        |                       | 4<br>6<br>5<br>6 |
| <b>3.Специальная физическая подготовка</b><br>-упр. для развития гибкости<br>-упр. для развития силы<br>-упр. для развития быстроты движения и прыгучести                       | <b>5</b>         |                       | 1<br>2<br>2      |
| <b>4.Акробатические упражнения:</b><br>-перекаты, кувырки вперед, назад<br>-стойка на лопатках, стойка на голове,<br>стойка на руках<br>-мост, перевороты: вперед, назад, боком | <b>22</b>        |                       | 9<br>8<br>5      |
| <b>5.Хореография:</b><br>-партерная хореография<br>-музыкально-двигательные задания   | <b>9</b>         |                       | 5<br>4           |
| <b>6.Гимнастика:</b><br>-висы, упоры (на брусках)<br>-упр. для развития равновесия (на бревне)<br>-прыжковые упражнения   | <b>21</b>        |                       | 8<br>5<br>8      |
| <b>7.Открытые занятия</b>   | <b>2</b>         |                       | 2                |
| <b>ИТОГО:</b>   | <b>80</b>        | <b>2</b>              | <b>78</b>        |

Материал ОФП

Строевые упражнения: выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить», повороты направо, налево, кругом, передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, на пятках, в приседе, в полуприседе.

Беговые упражнения: обычный бег, бег на носках, боком, приставным шагом, со сменой направления по разметкам.

Элементы легкой атлетики: бег с изменением темпа, бег на скорость с высокого старта, прыжки в длину, метание мячей.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч капитану», эстафеты, игры на задание «кто лучше», «быстрее», «сильнее», «точнее».

## **Материал СФП**

### Упражнения для развития силы:

- поднимание и опускание рук вверх, вперед, в стороны (с гимнастической палкой),
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в висе на низкой жерди или перекладине,
- удержание положения прогнувшись лежа на животе,
- в висе на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90°,
- лазание и передвижение в висе на гимнастической стенке,
- приседания на двух ногах у опоры и без,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади,
- лазание по канату с помощью ног,

### Упражнения для развития гибкости:

- рывковые движения руками во все направления,
- круги руками во всех направлениях,
- наклоны вперед, назад,
- «мост» из положения лежа,
- «полушпагаты» и «шпагаты»,
- махи ногами вперед, назад, в сторону у опоры,
- движения с гимнастической палкой в различных хватах.

### Упражнения для развития прыгучести и быстроты:

- прыжки со скакалкой,
- прыжки с места на горку матов,
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед,
- прыжки в глубину (h=40см) на площадку 50x50см,
- прыжки в глубину (h=40см) с отскоком,
- пробегание отрезков (10м) на скорость,
- лазание по гимнастической стенке (вверх-вниз).

### **Акробатическая подготовка**

- группировка из различных исходных положений (из упора сидя сзади, положения лежа на спине, основной стойки),
- перекаты в группировке вперед-назад,
- перекаты в положении «лодочка» влево, вправо,
- кувырки вперед, назад, боком из различных исходных положений,
- стойка на лопатках из упора сидя сзади, из упора присев,
- из упора присев прыжком стойка на голове,
- стойка на руках у опоры, махом одной ноги и толчком другой,
- мост из положения лежа на спине и стоя,
- переворот вперед на две ноги из стойки на руках.

### **Хореографическая подготовка**

#### Партерная хореография:

- удержание положения «сед руки в стороны, носки натянуты»,
- в упоре сидя сзади сгибание-разгибание стоп одновременно, поочередно,
- в упоре сидя сзади, носки на себя – разведение стоп в I п.,
- в упоре сидя сзади – круговые движения стопами,
- лежа на спине поочередное удержание ног вперед,
- лежа на спине поочередное отведение ног в стороны,
- лежа на спине сгибание ног, колени отведены в стороны,
- лежа на животе поочередное удержание ног назад.

#### Музыкально-двигательные задания:

- ходьба, прыжки под музыку,
- движения руками, головой в такт музыке,
- импровизированные танцы.

### **Гимнастическая подготовка**

#### Упоры:

- удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади,
- переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием),
- толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (h=40см),
- прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

#### Висы:

- висы на перекладине,
- перехваты руками в вися с продвижением влево, вправо,



- качи, размахивания в висе,
- вис на согнутых руках,
- вис согнув ноги,
- вис сзади,
- из виса подъем переворотом в упор,
- с прыжка вис углом на н/ж.

#### Упражнения для развития равновесия:

- равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне,
- равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад,
- повороты переступанием на ограниченной площади,
- ходьба по бревну с носка, на носках,
- прыжки на двух ногах (на низком, среднем, высоком бревне)

#### Прыжковые упражнения:

- прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мостике),
- наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком,
- прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног),
- прыжки на заданное расстояние.

### **Открытые занятия**

Открытые занятия проводятся два раза в год с присутствием зрителей (родителей).

Целью открытого занятия является демонстрация детьми умений и навыков, приобретенных на спортивных занятиях.

На открытом занятии используются упражнения, которые дети хорошо выполняют, можно использовать игры типа «эстафеты».

В конце занятия необходимо похвалить или поощрить каждого ребенка.

### **К концу реализации программы по гимнастике дети должны:**

- уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- уметь владеть своим телом;
- уметь легко выполнять упражнения;
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

### **Оборудование:**

1. Гимнастические маты.
2. Шведская стенка.

3. Гимнастические брусья, перекладина.
4. Гимнастическое бревно (маленькое напольное, среднее, высокое).
5. Поролоновые кубы.
6. Гимнастические стоялки.
7. Гимнастические палки.

#### **Список литературы**

1. А. Васильева "Программа воспитания и обучения в детском саду"  
Москва.
2. Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать".
3. Т. Нестерюк., Шкода А. «Гимнастика маленьких волшебников».  
Москва, ДТД.
4. Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия  
физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое  
пособие.