

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Спортивная школа «Комсомолец»

«Рассмотрена и одобрена»
на заседании педагогического совета
протокол №8 от 16 августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор _____ /Е.Ю. Сенаторова/
Приказ №182 от 17 августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «спортивная гимнастика»

Набережные Челны
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее Программа) реализуется только на спортивно-оздоровительном этапе. Срок реализации программы от 1 год, для детей в возрасте от 3 лет и старше. Основной функцией программы является - физическое воспитание, вспомогательными - спортивная подготовка.

Результатом реализации программы должно стать - формирование знаний, умений и навыков в виде спорта спортивная гимнастика и подготовка к зачислению в группы начальной подготовки по программе спортивной подготовки.

Организация, осуществляющая образовательную деятельность, может на договорной основе оказывать услуги по реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Цель программы: оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности ребенка данного возраста. Одной из задач так же является подготовка к отбору в группы начальной подготовки на отделение спортивной гимнастики.

Задачи программы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организация свободного времени обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

Организация, осуществляет работу по реализации данной программы при соблюдении следующих условий:

- соблюдение обеспечения организационно-методических и медицинских требований в соответствии с возрастными особенностями детей;
- наличие оформленного в письменной форме согласия одного из родителей (законного представителя) ребенка;
- наличие утвержденной программы по виду спорта;
- сохранение в учреждении набора детей в группы начальной подготовки в возрастном диапазоне, рекомендованной ФССП по виду спорта;

Физическое воспитание имеет решающее значение для нормального физического развития ребенка, охраны и укрепления здоровья, развития его двигательных навыков. Следовательно, в процессе физического воспитания дошкольника, для его развития необходимо создавать условия, в которых раскрывались бы во всей полноте все его физические возможности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития и оздоровления и приобщение к физической культуре - одна из важнейших программных задач воспитания.

Учитывая, что данный период характеризуется интенсивностью роста и развития детского организма, возможно привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Большое оздоровительное значение имеет обучение элементам хореографии и гимнастике.

Период развития детей данного возраста характеризуется как «первое детство». В дошкольном возрасте происходят значительные преобразования в деятельности всех физиологических систем детского организма. С физиологических позиций возраст 3-5 лет - один из этапов развития, от которого во многом зависит вся последующая жизнь ребенка.

В данный период наблюдается увеличение скорости тела в длину, причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище.

Для нервной системы детей данного возраста характерна высокая возбудимость и слабость тормозных процессов, что приводит к широкой иррадиации возбуждения по коре и недостаточной координации движений. Однако длительное поддержание процесса возбуждения еще невозможно, и дети быстро утомляются. При слабости корковых процессов у детей преобладают подкорковые процессы возбуждения.

Высшая нервная деятельность детей данного возраста характеризуется медленной выработкой отдельных условных рефлексов и формирования динамических стереотипов, а также особенной трудностью их переделки. Большое значение для формирования двигательных навыков имеет использование подражательных рефлексов, эмоциональность занятий, игровая деятельность.

Для данного возраста характерен высокий уровень обменных процессов во всех тканях организма. Высокий уровень энергозатрат обеспечивается у детей более интенсивной работой сердца и дыхания.

Зрительные раздражители играют ведущую роль в управлении двигательной деятельностью ребенка на протяжении первых лет жизни. Однако обработка зрительных сигналов мозгом еще несовершенна.

Постепенно совершенствуется координация движений в ходьбе и беге.

В 4-5 лет скорость одиночных движений больше для проксимальных частей конечностей, чем для дистальных. У детей 4-5 лет больше скорость одиночных движений мышц плеча и бедра.

Абсолютная мышечная сила в данном возрасте нарастает умеренно. Ее прирост связан с увеличением толщины и силы отдельных мышечных волокон, развитием мощных быстрых мышечных волокон в составе мышц и общим увеличением мышечной массы.

Относительная сила почти не изменяется, так как прирост мышечной силы не превышает прироста массы тела. Повышенный мышечный тонус и превышение силы мышц-сгибателей над разгибателями затрудняют у детей данного возраста сохранение выпрямленных поз.

Гибкость, начиная с 4-летнего возраста быстро совершенствуется, на всем протяжении дошкольного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей.

Особенно важно для детей данного возраста строго дозировать нагрузки, так как дети этого возраста отличаются недостаточно развитым ощущением усталости. Они легко отвлекаются при любых внешних раздражениях, что отражает произвольный характер их внимания. Произвольное же внимание очень кратковременно: дети 3-4 лет способны сосредотачивать внимание лишь на 10-15 минут.

В этот период в физическом воспитании учитываются следующие особенности:

- ✓ для поддержания заинтересованности детей занятиями физической культурой и спортом желательно использовать любимые детьми игровые упражнения;
- ✓ в комплекс должны входить: дыхательные упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения для мышц ног, туловища, упражнения на внимание и координацию движений;
- ✓ уделить большое значение развитию двигательных качеств: быстроте движений, ловкости, силе, выносливости;
- ✓ воспитывать у детей умение подчиняться правилам, ответственно выполнять полученное задание, развивать сообразительность;
- ✓ поддерживать желание детей проявлять двигательную активность в разных видах самостоятельной деятельности, выполнять двигательные действия по собственной инициативе.

В этот период учебно-тренировочная деятельность должна тесно переплетаться с игрой. Следует обратить внимание на то, что обучение движениям переходит к разучиванию отдельных составных частей, элементов движений, отдельных поз, положений. Ставятся задачи

достижения точности и правильности выполнения упражнений, применяя различные способы движений в различных условиях.

Постоянное и последовательное физическое совершенствование детей данного возраста регламентируется соответствующей оздоровительной направленности данной программы.

Формой работы для занимающихся спортивно-оздоровительных групп являются групповые занятия. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов:

- для детей 3 лет — не более 15 минут,
- для детей 4 лет — не более 20 минут,
- для детей 5 лет — не более 25 минут,
- для детей 6 лет — не более 30 минут,
- для детей 7 лет — не более 30 минут

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и составляет 4 академических часа. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов для данного возраста.

Наполняемость групп определяется с учетом техники безопасности и варьируется от 8 до 15 человек в группе. Начало и окончание учебно-тренировочного года регламентируется внутренним приказом по спортивной школе.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся организацией, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Продолжительность занятия
3 года	8-10	30 мин
4 года	8-10	40 мин
5 года	10-15	50 мин
6 лет	12-15	60 мин
7 лет	12-15	60 мин

Возраст зачисления определяется по году рождения ребенка на 1 сентября.

Режимы тренировочной работы и предельные тренировочные нагрузки	
Продолжительность тренировочного занятия /макс/	2ч
Количество тренировочных занятий в неделю	2
Количество часов в неделю	4
Общее количество тренировочных занятий в год /36 нед.-46 нед./	72/92
Общее количество часов в год /36 нед.-46 нед./	144/184

Начало учебно-тренировочного года - 1 сентября года.

Учебно-тренировочный год ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 36-46 недель. Набор поступающих осуществляется ежегодно - не позднее 1 октября текущего учебно-тренировочного года.

Дисциплины годового плана:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Техническая подготовка /акробатика и батутная подготовка, виды гимнастического многоборья/
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
5. Соревновательная практика /контрольные соревнования/

Оздоровительное направление программы.

Средства физического воспитания и их назначение в реализации данного раздела программы.

- **Физические упражнения.** Ожидаемый результат:
 формирование осанки /предотвращение дефектов осанки, приобретение рационального навыка фиксации основной позы прямостояния, укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы/;
 развитие органов дыхания /укрепление диафрагмы - основной дыхательной мышцы, межреберных мышц, мышц брюшного пресса/;
 развитие опорно-двигательного аппарата /укрепление двигательного аппарата, стимулирование роста костей/.
- **Физические упражнения, способствующие развитию физических качеств двигательных способностей.** Ожидаемый результат:
 развитие координационных способностей /предупреждение и устранение излишней мышечной напряженности, поддержание равновесия в динамических позах, совершенствование функций вестибулярного аппарата/;
 развитие скоростных способностей /развитие способности к выполнению быстрых движение отдельными частями тела/;

развитие силовых способностей /развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата/; развитие выносливости /соразмерное повышение функциональных возможностей, способность противостоять утомлению при разнообразных видах двигательной деятельности/.

- **Физические упражнения, способствующие развитию свойств психики.** Ожидаемый результат:

Изменение характера, нервных процессов возбуждения и торможения; развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.

Методика использования средств физической культуры в реализации данного направления программы.

Физические упражнения - это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребенка. Физические упражнения проводятся: для формирования осанки; для развития органов дыхания; на отдельные части тела; для развития отдельных двигательных качеств и способностей; на развитие психики. Физические упражнения могут проводиться без предметов и использование различных предметов и снарядов.

Методические рекомендации для данного возраста заключаются в следующем: спортивный инвентарь должен быть красочным, легким, удобным; особенность заданий состоит в том, что они должны выполняться в том темпе, который наиболее соответствует в данный момент физическому состоянию детей.

Воспитательное направление данной программы.

Средства физического воспитания и их назначение в реализации данного раздела программы.

- **Физические упражнения.** Ожидаемый результат:
формирование осанки /развитие организованности, дисциплины, умение держаться свободно, естественно и красиво/;
развитие органов дыхания /блокирование негативных последствий психоэмоциональных напряжений при выполнении двигательных действий/;
укрепление опорно-двигательного аппарата; побуждение к физическому самосовершенствованию.

- **Физические упражнения, способствующие развитию физических качеств двигательных способностей.** Ожидаемый результат:
развитие координационных способностей /умение рационально выполнять движения и двигательные действия/;

развитие скоростных способностей /развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени, проявление решительности и уверенности в действиях/;
развитие силовых способностей /умение преодолевать физические трудности, воспитывать силу воли, настойчивость/;
развитие выносливости /проявление волевых качеств, целеустремленности, выдержки; развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности/;
развитие гибкости /снижение эмоционально-психической напряженности;
развитие подвижности в суставах/.

- **Физические упражнения, способствующие развитию свойств психики.** Ожидаемый результат:

внимание /сосредоточение на более длительное время/;
восприятие /более глубокое чувство и правильная оценка красоты в сфере культуры/; ориентировка/проявление нравственных норм в конкретных ситуациях физкультурной деятельности/.

Методика использования средств физической культуры в реализации данного направления программы.

Воспитание дисциплинированности, организованности в процессе занятий должно предусматривать систематическое приучение к соблюдению установленных правил. Обучение двигательным действиям и применение их должно проходить в разных условиях. Это дает простор развитию интеллектуальных качеств ребенка. Деятельность на занятии должна быть направлена на развитие самостоятельности и инициативности. Влияние внешней среды, в которой происходит занятие на формирование эстетических чувств огромно. Музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает. Развивая двигательные способности, одновременно формировать волевые качества: смелость, решительность, самообладание.

Физкультурное направление данной программы.

Средства физического воспитания и их назначения в реализации данного раздела программы.

- **Физические упражнения.** Ожидаемый результат:
формирование осанки /представление о правильной осанке, выполнение упражнений, направленных на формирование правильной

осанки, умение контролировать свою осанку/; развитие органов дыхания /умение правильно дышать/;

развитие опорно-двигательного аппарата /умение управлять своим телом, умение освоить все основные элементы движений головой, туловищем, руками и ногами/.

- **Физические упражнения, способствующие развитию физических качеств двигательных способностей.** Ожидаемый результат:

- развитие координационных способностей /умение различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, чувство времени и пространства/;

- развитие скоростных способностей/умение проявлять быстроту в простых и сложных

двигательных реакциях, уметь выполнять скоростную работу в быстром темпе/;

- развитие силовых способностей /умение проявлять кратковременные скоростно-силовые напряжения, умеренные по нагрузке в подвижных играх, выполнять различные силовые упражнения, выполнять упражнения с использованием отягощения собственным весом/;

- развитие выносливости /умение поддерживать усилия на строго постоянном уровне в форме достаточно длительного удержания определенных поз, смешанные висы и упоры, многократное повторение упражнений циклического характера/;

- развитие гибкости /выполнение упражнений с большой амплитудой/;

- формирование правильного телосложения.

- **Физические упражнения, способствующие развитию внимательности.** Ожидаемый результат:

- внимание /способность к необходимой и стойкой сосредоточенности, к переключению внимания/;

- восприятие /овладение системой сенсорных эталонов, перцепционными умениями/; ориентировка/умение ориентироваться во времени, пространстве, в ситуации/.

Методика использования средств физической культуры
в реализации данного направления программы.

Использование средств физической культуры с образовательной направленностью удовлетворяет две важные человеческие потребности: стремление к познанию, к приобретению знаний, умений, навыков; и

стремление к формированию собственной индивидуальности, к своему интеллектуальному и физическому развитию.

В данной программе суть физических упражнений в образовательном разделе выражена в решении и реализации двигательных задач в основных видах движений через дидактические и специальные принципы физического воспитания с учетом соответствующего психического и физического развития детей. Основными положениями являются:

- Использование методов сообщающего и естественного преподавания;
- Соблюдение поэтапности процесса обучения двигательным действиям;
- Соблюдение регламентации режима упражнений;
- Использование коррекционных методик;
- Использование наглядных объективных критериев в оценке движений, двигательных действий детьми с установкой не только на мобилизацию физических сил, сколько на другие показатели совершенствования техники.

Рекомендуемые программой упражнения

- **Общеразвивающие упражнения /с предметами и без них/**

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения для ног

Упражнения для туловища

Построение и перестроение

Методические рекомендации

Точно дозировать упражнения и применять их в разнообразных вариантах и комбинациях. Обеспечивать избирательный характер воздействия на отдельные звенья двигательного аппарата. Отдельные группы мышц, на определенные системы организма - в зависимости от конкретных задач.

- **Упражнения в ходьбе**

Ходьба в разных направлениях

Ходьба на носках

Ходьба на пятках

Ходьба с различными положениями рук: на поясе, в стороны, за спиной

Ходьба на внешней стороне стопы

Ходьба с высоким подниманием коленей

Методические рекомендации.

Следить за хорошей осанкой, естественной работой рук, правильным выполнением переката с пятки на носок. Давать задания со сменой темпа и направления движения при ходьбе, с различными положениями рук. Чередовать ходьбу с другими движениями. Обратить внимание на четкость выполнения заданий, в которых ходьба чередуется с бегом, прыжками.

- **Упражнения в беге**

Бег в разных направлениях

Бег с высоким подниманием коленей

Бег «змейкой»

Непрерывный бег 1-1,5 мин

Бег в чередовании с ходьбой

Челночный бег

Бег с ускорением /20м/

Методические рекомендации.

Обращать внимание на естественность и легкость бега. Следить, чтобы при беге дети ставили стопы ближе одна к другой, не разводили в стороны носки ног.

- **Упражнения в прыжках**

Подпрыгивание на двух ногах /ноги вместе - ноги врозь/ Прыжки на двух

ногах с продвижением вперед Прыжки на одной ноге /левой, правой/

Прыжки в длину с места /50-70см/ Прыжки в глубину с высоты 20-30см

Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой до 10см

Методические рекомендации.

Выполнять подводящие упражнения, например для укрепления мышц стопы. Обращать внимание детей на правильное исполнение прыжков в целом и отдельных элементов прыжка в частности. Закреплять навыки хорошего отталкивания и мягкого приземления.

- **Упражнения в ползании, лазанье**

Ползание на четвереньках

Проползание под предметами

Лазание по горизонтальной и наклонной скамейке

Проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке

Влезание на гимнастическую стенку высотой 1,5-2м приставным и переменным шагом

Слезание с гимнастической стенки

Методические рекомендации.

Помочь освоить детям элементы лазания. Показать правильных хват руками. Напоминать, что лазать по гимнастической стенке необходимо не пропуская перекладины, стараясь использовать чередующийся шаг.

- **Упражнения на равновесие**

Ходьба по линии

Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастическому бревну Бег по гимнастической скамейке Стойка на одной ноге, руки на поясе

Методические рекомендации.

Требовать умения контролировать положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения. Проводить упражнения в равновесии в спокойном темпе, не включая соревновательного выполнения движений. Обращать внимание на уверенное исполнение статических поз, четкое выполнение ходьбы по уменьшенной и повышенной площади опоры.

- **Подвижные игры**

Игры с бегом

Игры с прыжками

Игры с ползанием и лазанием, игры на ориентирование.

Методические рекомендации.

Постоянно помнить о дозировке в игре. Нельзя спрашивать у детей, устали ли они /увлеченные игрой дети не замечают усталости/. Тщательно следить за внешними признаками утомления /учащенное дыхание, покраснение лица/, за поведением /нарушение правил, грубость, вялость/. Своевременно заканчивайте игру.

Тесты для определения освоения материала.

В результате занятий дети данного возраста должны научиться:

- бегать, высоко поднимая колени
- влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё
- выполнять 30 прыжков на месте
- выполнять повороты налево, направо, кругом
- перепрыгивать через предметы высотой до 10-20см (в зависимости от возраста)
- переходить с ходьбы на бег и обратно
- поднимать и опускать прямые ноги в висе на гимнастической стенке
- приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя сзади
- пробегать 20 м

- проползать на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке
- прыгать в длину с места 100-80см
- прыгать на одной ноге /правой, левой/
- сохранять равновесие при ходьбе по линии
- спрыгивать с высоты 20-30см
- удерживать равновесие на одной ноге, на носках /руки на поясе/
- ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы
- ходить, высоко поднимая колени

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для определения освоения программы**

Тесты/баллы	10	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Бег 20м	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
Прыжок в длину с места <i>5-7 лет</i>	140	130	120	110	100	90	80	70	60	50
Прыжок в длину с места <i>4года</i>	130	120	110	100	90	80	70	60	50	40
Подтягивание из виса лежа <i>5-7 лет</i>	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Подтягивание из виса лежа <i>4 года</i>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Угол в висе на гимнастической стенке	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Поднимание ног в положение «угол»	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Канат 3 м	3	2,5	2	1,5	1	0,5				
Гибкость мост, и.п. сед - наклон ноги вместе, шпагаты	(фиксация положения не менее 3 сек) Мост (отклонение плеч от вертикали не более 45°)									

Успешное освоение программы	Средний балл 10,00-8,5 для 7 лет	Средний балл 8,49-7,0 для 6 лет	Средний балл 6,99-5,0 для 5 лет	Средний балл 4,9-3,0 для 4 лет
-----------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

и воспитательная работа, темы родительских собраний

Основная задача воспитания на данном этапе заключается в том, чтобы привить интерес к занятиям. Без должной мотивации к занятиям принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

Основными задачами теоретической подготовки будут:

- Освоение знаний по технике упражнений;
- Освоение правил личной гигиены, закаливания.

Методика теоретической подготовки и воспитательной работы занимающихся включает в себя использование всех доступных тренеру средств и форм деятельности. Желательно на данном этапе подготовки теоретические вопросы затрагивать во время тренировки 4-5 минут (во время упражнений на растягивание или в восстановительной части), во время родительских собраний (вместе с детьми). Занятия, на которых затрагиваются проблемы медицинского контроля и самоконтроля, профилактики, гигиены, закаливания желательно проводить в присутствии медицинского работника.

«ОХРАНА ЖИЗНИ» /темы теоретических занятий для детей/

Правила поведения и безопасности на занятиях и при выполнении упражнений.

«ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА» /тема родительского собрания в группе/ Гигиенические требования к одежде. Правила личной гигиены. Основные правила закаливания, его значение. Физические упражнения, средство профилактики нарушения осанки.

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» /тема родительского собрания в группе/

Физическая культура, как средство всестороннего развития личности. Значение систематических занятий для здоровья.


СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Программа М., 2005 г.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика. Приказ Минспорта России от 09 ноября 2022г. №953
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Лист согласования к документу № 474 от 13.03.2024
Инициатор согласования: Сенаторова Е.Ю. Директор
Согласование инициировано: 13.03.2024 09:14

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Сенаторова Е.Ю.		 Подписано 13.03.2024 - 09:14	-