

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шабуровская основная общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Зайцева Ф.П.

Приказ №127] от «24»

августа 2026 г.

Рабочая программа

«Гимнастика»

(2025-2026 учебный год)

составлена Воронцовой Натальей Ивановной

д. Шабуры, 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	10
3. Содержание изучаемого курса	13
4. Методическое обеспечение программы.....	15
5. Диагностическая часть	24
6. Литература для педагога	26
7. Литература для детей	27

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы гимнастике (далее программа) – **спортивно - оздоровительная.**

Рабочая программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской федерации», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06.10.2009 «Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» с изменениями приказ от 29.12.2014 №1643 и от 31.12.2015 № 1576, примерной образовательной программы начального общего образования, федерального перечня учебников, учебного плана на 2026-2027 учебный год, утверждено приказом МБОУ «Шабуровская основная общеобразовательная школа» №127 от 24.08.2026г.

В условиях современной России и растущей социальной значимости национального самосознания все большее значение приобретает спортивно-массовая работа, от которой зависит развитие спортивных резервов и, в конечном итоге, спортивные достижения. Это позволяет не только добиваться успехов в спорте на состязаниях различного уровня, но и, что не менее важно, способствует развитию спортивного движения в стране, повышает чувство патриотизма и создает условия для самореализации личности. Работа в данном направлении позволяет не только решать спортивно-организационные задачи, но и способствует физическому и нравственному воспитанию подрастающего поколения. Прежде всего, имеется в виду пропаганда здорового образа жизни, духовно-нравственное и эстетическое воспитание детей и молодежи, формирование художественного вкуса и чувства красоты.

Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, где движущей силой включения в спортивную деятельность выступает мотивация. Психологические условия развития спортивной мотивации, побуждающие детей участвовать в соревнованиях, интенсивно тренироваться, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока еще остаются не до конца изученным явлением.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными. Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет. В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии. Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому обучающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

Основополагающие принципы: доступности, наглядности, прочности, систематичность и последовательность, целостный и расчлененный.

Новизна программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие

гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Цель программы - на основе обучения техники гимнастики и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи:

1. Всестороннее развитие личности ребенка.
2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
4. Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах.
5. Обучение техническим действиям в акробатике.
6. Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
7. Воспитание творческой инициативной личности.
8. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом.

Главной **особенностью программы** является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики.

Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Программа является адаптированной, изменения составляют 15%. Изменения произошли в учебно-тематическом планировании. Занятие проводится 1 раза в неделю, продолжительностью 45 мин., наполняемость учебной группы по 15 человек. возрастная категория 7-12 лет, срок реализации 2 года.

К учебным занятиям привлекаются обучающиеся стоящие на различных формах учета.

По мнению П.Ф. Лесгафта, основные движения развивают "кинестетические ощущения, которыми ребенок постепенно научается владеть и руководствоваться при всех своих действиях". Каждый двигательный акт сопровождается кинестетическими ощущениями, уточняющими представления ребенка о его выполнении. В то же время они

содействуют точному восприятию и осознанному воспроизведению двигательных действий в ходе его двигательной активности.

Установлено, что формирование комплексной чувствительности организма детей (кинестетических ощущений) происходит в результате направленной двигательной деятельности ребенка. Оно включает в себя восприятие движений, кожно-мышечную чувствительность, представление движений, работу дистантных анализаторов (зрения, слуха). Имея двоякую направленность, кинестетические ощущения, с одной стороны, сами развиваются в процессе основных движений. А с другой стороны, - более высокий уровень развития кинестетических ощущений позволяет совершенствовать качество движений за счет дифференцированного контроля за ходом его выполнения и производить срочную коррекцию по итогам анализа поступающей информации.

Упражнения в основных движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности. Так, установлено, что в скелетной мускулатуре находятся проприорецепторы, стимулирующие импульсы, идущие в кору головного мозга. Они несут информацию о производимых мышечных усилиях организма: натяжении мышц, связок, сухожилий. Поступающие данные анализируются, и на их основе вырабатывается ответная реакция, опосредованно активизирующая и корректирующая работающие мышцы. Этот процесс имеет замкнутую кольцевую систему реагирования, что обеспечивает его непрерывность и стабильность.

Указывая на важность эстетического развития ребенка при выполнении основных движений, следует отметить, что в психолого-педагогической литературе подчеркивается, что стремление к "красоте тела, к красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств" в ходе выполнения движений должно быть естественными и постоянными, составлять сущность любой двигательной активности.

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.

Основной **формой работы** по программе является групповое учебно–тренировочное занятие. 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 используя игровой метод. Для музыкальной окраски композиций используя технические средства обучения.

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, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся 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.

Прием в образовательное учреждение производится с допуском врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

В начале и по окончании обучения проводятся контрольные упражнения и нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях.

Режим занятий

численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы

Год обучения	Возраст обучающихся	Кол-во обучающихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности и
<i>1. Спортивно- оздоровительные группы (СОЭ)</i>					
Весь период	7-12	15	3 по 1 часа, каждое по 45 мин.	34	Прирост показателей ОФП, выполнение контрольных нормативов

К концу реализации программы по гимнастике дети должны:

Уметь:

- ❖ 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.

Знать:

- ❖ Правила личной гигиены;
- ❖ Значение упражнений на развитие гибкости;
- ❖ Значение упражнений на развитие ловкости и координации;
- ❖ Значение упражнений на формирование осанки.

**Учебно -тематический план
на 34 учебные недели
Учебно – тематический план**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	3	3	-
2	Упражнения на развитие гибкости	10	-	10
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	7	1	6
4.	Акробатические упражнения	10	1	9
5.	Упражнения на формирование осанки	4	1	3
ИТОГО		34	6	28

**Календарно – тематическое планирование
на 34 учебных недель (34 часа)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	1
2.	Гимнастическая терминология	1
3.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	1

4	Развитие гибкости позвоночника. Развитие подвижности в тазобедренных суставах Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1
5	Наклоны туловища Развитие подвижности в плечевых суставах Выпады в стороны и вперёд. Полушпагат Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	1
6	Шпагат Преодоление простых препятствий Передвижения по гимнастической скамейке Жонглирование малыми предметами	1
7	Преодоление полосы препятствий Упражнения на переключение внимания Упражнения на равновесие	1
8	Упражнения на координацию движения	1
9	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	1
10	Передвижения по намеченным ориентирам Тест «Прыжок в длину с места»	1
11	Упражнения на проверку осанки Ходьба на носках Упражнения с удержанием предмета на голове	1
12	Ходьба с заданной осанкой Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1
13	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета Жонглирование на ограниченной опоре	1
14	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	1
15	Упор, присев Упор, лёжа Упор, согнувшись Сед на пятках Сед углом Группировка	2
16	Перекаты Стойка на лопатках, согнув ноги Стойка на лопатках, выпрямив ноги Кувырок вперёд	1
17	Кувырок назад	1
18	Мост из положения лёжа на спине	2
19	Шпагаты: левый, правый	1
20	Шпагат прямой	1

21	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	1
22	Парная акробатика: хваты	1
23	Парная акробатика: основы балансирования	1
24	Парная акробатика: силовые упражнения Поддержки	1
25	Упоры в парах	1
26	Стойки в парах	1
27	Равновесие в парах Пирамидковые упражнения Построение пирамиды	1
28	Акробатические прыжки	1
29	Тест «Подтягивание в висе на высокой перекладине (М0, на низкой перекладине (Д))»	1
30	Тест «Угол в упоре»	1
31	Показательные выступления	2
		34 часа

Содержание изучаемого курса

I. Общие сведения о гимнастике

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

II. Упражнения на развитие гибкости

Комплексы упражнений на растягивание;

сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движения;

освоение простейших способов тестирования гибкости и подвижности в суставах;

комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника;

активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;

упражнения на подвижность позвоночника;

индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

III. Упражнения на развитие ловкости и координации

«челночный бег» (3x10м; 4x5м; 2x15м);

Преодоление специальных полос препятствий;

Упражнения на усложненную координацию движений;

Равновесие на одной ноге с изменением данной позы;

Метание малых мячей на точность;
Подвижные игры;
Прыжки по разметкам на точность приземления;
Прохождение усложненной полосы препятствий;
Развитие чувства времени.

IV. Акробатические упражнения

кувырок вперед прыжком, кувырок назад, стойка на лопатках, «мостик»;
танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
освоение техники правильного приземления;
стойка на голове и руках;
различные соединения акробатических упражнений; колесо вправо (влево);
стойка на руках (различные способы выхода в стойку);
длинный кувырок, кувырок из стойки на голове, счет-кувырок;
перекидка на одну, перекидка назад со сменой, назад в равновесие;
колесо через одну руку;
курбет: в равновесие, в шпагат;
переворот вперед, переворот на одну;
парные упражнения: выходы на плечи; поддержки (под спину, под живот, под бедро, в мосту);
стойки;
равновесия;
сходы и движения партнеров.

V. Упражнения на формирование осанки

Упражнения на проверку осанки;
Ходьба на носках;
Ходьба с заданной осанкой;
Ходьба под музыкальное сопровождение;
Танцевальные упражнения;
Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;
Жонглирование на ограниченной опоре;
Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

Методическое обеспечение программы

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений.

В подготовке спортсмена играет большую роль:

Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся

Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки;

Сознательным участием спортсменов в образовательном процессе;

Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки.

При планировании необходимо учитывать следующее:

Строгую преемственность задач, средств и методов;

Выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;

Непрерывное совершенствование технического мастерства;

Одновременное развитие физических качеств.

Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах начальной подготовки является выявление задатков и способностей детей. Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод применительно к задачам технической и физической подготовки.

Методы используемые на тренировке:

Наглядный метод (использование учебных, наглядных пособий; демонстрация, живой показ, пример); практический метод (метод упражнений, целостный и расчлененные методы разучивания, соревновательный метод, игровой метод, метод круговой тренировки) словесный метод (беседа рассказ, объяснение, разбор, указания, распоряжения, описания) Сознательность и активность занимающихся могут быть достигнуты только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели.

Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность занимающихся. Отсюда в данной программе перед педагогом ставится задача вооружить занимающегося необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в гимнастике, ее технике, тактике, правилах соревнований и пр.

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

Для повышения сознательности и активности занимающихся широко используются самостоятельные задания.

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

Обучающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями.

В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

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

Зрительное восприятие движения создает у занимающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы обучающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Тренер - преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство гимнаста. Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных и отборочных). Для того чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям,

затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению гимнастических комбинаций.

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

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений. Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы. Тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

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

Так, например, если преподаватель видит, что занимающийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такого, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех гимнастов, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

Задачи преподавателя следить за тем, чтобы все изучаемые на занятиях упражнения были в достаточной мере закреплены и могли затем применяться в гимнастических и акробатических комбинациях на соревнованиях. Изученные упражнения также закрепляются и совершенствуются в играх по заданию.

Методы обучения технике гимнастики.

В практике обучения гимнастики пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

- Рассказ или лекция. Применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)
- Беседа. Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.
- Показ. Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.
- Наблюдения занимающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.
- Самостоятельная работа занимающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.
- Упражнения (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.
- Соревнования. Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов. Очевидно, что главным в обучении техники гимнастики является формирование соответствующих двигательных навыков занимающихся. Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на три фазы:

- тренер - преподаватель создает у занимающихся представление об изучаемом упражнении.
- обучающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера.
- обучающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Обучающиеся представляют себе структуру движений в зависимости от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение.

Тренер должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь обучающемуся установить правильную координацию движений. В практике обучения определились два способа изучения упражнений.

Целостный и расчлененный. Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют в гимнастической и акробатической комбинации, без расчленения на составные элементы.

В настоящее время наиболее распространен целостный способ изучения упражнений. Обычно, преподаватель показывает и объясняет упражнение, затем занимающийся выполняет его медленно, создавая для этого наиболее благоприятные условия.

Тренер - преподаватель, наблюдая за группой, отмечает ошибки. Учение тактике соревнований происходит параллельно обучением техники, совершенствованием физических и морально-волевых качеств. Тактическая подготовка развивает в гимнасте способность быстро анализировать условия выступлений и находить правильное решение, исходя из своей технической подготовленности.

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;
- присутствие родителей на открытых занятиях.

Задание для самостоятельной работы обучающихся:

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;
- запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- изучение правил соревнований.

Условия реализации программы

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего **спортивное оборудование:**

- гимнастические маты, размером 2м *1м. Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми.

Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной.

- гимнастический конь, регулируемые на разную высоту;
- подкидной мостик;
- канат;
- бревно.
- гимнастические ленты;
- мячи (разного диаметра);
- флажки;
- гимнастические палки;

На тренировках и соревнованиях обучающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), носки, чешки; обтягивающие футболки, спортивные трусы (мальчики), носки, чешки.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности учреждения.

Годовой план воспитательной работы содержит следующие разделы:

1. общая характеристика состояния воспитательной работы в коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении обучающихся к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.
2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.
 - ✓ Воспитание черт спортивного характера;
 - ✓ Формирование должных норм общественного поведения;
 - ✓ Пропаганда здорового образа жизни;
 - ✓ Воспитание патриотизма.
3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся);
 - 1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня обучающимися;
 - 2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование бесед, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;

- 3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии;
- 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование форм, методов и средств воспитания нравственного поведения обучающихся;
- 6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
- 7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

1.Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

1.Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы воспитывается характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2.Развитие процессов восприятия. Специфика гимнастики требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, глазомера, точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферического зрения находится в прямой зависимости от состояния тренированности. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов утомление наступит быстрее.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у обучающихся комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими предметами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключения внимания с объекта, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У обучающихся необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность обучающихся как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать обучающийся – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

Диагностическая часть

В начале и по окончании обучения проводятся контрольные упражнения и нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях.

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.
- ❖ Выполнение нормативов по ОФП;
- ❖ Выполнение нормативов по СФП.

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	7	10	12	5	7	10
Подтягивание на перекладине м-вис, д-лежа, кол-во раз	5	7	9	15	20	25
Прыжок в длину с места, см	150	180	190	145	170	175
угол в упоре, с	15	20	25	10	15	20

Список литературы для педагога

1. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2003 г.
2. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 1990 г.
3. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – С. 161
4. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – С.89.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – С. 121 – 122; 174 – 179; 187.
6. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006. – С. 74 – 79.

Список литературы для детей

1. Виленский М.Я. и др. Физическая культура: учебник для обучающихся 5-7 класс - М.: Просвещение, 2006. – С. 156.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для обучающихся 8-9 класс - М.: Просвещение, 2006. – С. 207.
3. Матвеев А. П. Физическая культура: Академический школьный учебник. – М.: Просвещение, 2011. – С. 112.
4. Штейнбах В.Л. Энциклопедия. Олимпийские чемпионы. М.: Эксмо 2008.- С. 329.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524439

Владелец Зайцева Фаина Петровна

Действителен с 05.02.2026 по 05.02.2027