УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ИМ. С.Т. ШЕВЧЕНКО
ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Принято
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2026 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ №1
им. С.Т. Шевченко
Прищепа Римма Моссовна
Прищепа Римма Моссовна
Подписан: Прищепа Римма Моссовна
DN: C=RU, S=Краснодарский край, L=г. Славянск-на-Кубани, T=ДИРЕКТОР, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ...
Приказ от 31.08.2026 г. № 104-о/д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЮНЫЙ ГИМНАСТ»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год, 80 часов
Возрастная категория: 4-9 лет
Состав группы: до 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на внебюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 19690

Авторы-составители:
Суняйкина Оксана Викторовна –
инструктор-методист

Кукарека Марина Васильевна – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по спортивной гимнастике
МАУ ДО СШ № 1 им. С.Т. Шевченко,
мастер спорта СССР

г. Славянск-на-Кубани, 2026 год

РАЗДЕЛ 1.
КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Пояснительная записка

Дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике, реализуемая на внебюджетной основе (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 октября 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (*для обоснования возрастной маркировки программы*);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (*ст. 2 п. 9 — структура программы; ст. 12, 13 — общие требования; ст. 34, 75 — специфика ДО*);

Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» (*актуальность программы*);

Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» (*база для раздела о воспитании*);

Указ Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (*в части развития талантов детей*);

Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в

области исторического просвещения»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (*для программ, реализуемых в очно-заочной или заочной форме*);

распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 мая 2026 г. № 1272-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2036 года»;

План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы), утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 № 1745-р;

Санитарные правила СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июля 2026 № 19;

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 № 2 (в части объемов учебной нагрузки);

приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ»);

письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей»;

Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 г. № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае»;

Распоряжение Губернатора Краснодарского края от 21 июля 2026 г. № 200-р «Об утверждении плана мероприятий Краснодарского края по

реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 — 2030 годы)»;

Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

поручение губернатора Краснодарского края от 01 августа 2019 г. № 2430 (о реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу»);

Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. № 634 «Об утверждении порядка разработки общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта» (*регулирует соотношение ОФП и СФП*);

постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 мая 2022 г. № 162-р «Об утверждении программы развития детско-юношеского спорта в Краснодарском крае до 2030 года».

методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих, Министерство образования и науки Краснодарского края, 2026 г.

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивная школа №1 им. С.Т. Шевченко и иные локальные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса в учреждении.

Направленность. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для тренеров-преподавателей СШ.

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

Гимнастика - это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую 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.

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

стабильным и растущим спросом населения на дополнительные платные образовательные услуги физкультурно-спортивной направленности как

дополнение к бесплатной программе, реализуемой в рамках муниципального задания;

необходимостью создания условий для ранней спортивной ориентации и выявления талантливых детей, желающих продолжить обучение по программам спортивной подготовки;

дефицитом двигательной активности современных детей, связанным с особенностями образа жизни, и необходимостью её компенсации систематическими занятиями;

обновлением нормативной базы в сфере спорта и дополнительного образования, что требует приведения содержания программы в соответствие с современными требованиями.

Новизна. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техникигимнастики.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность программы обусловлена её способностью комплексно решать задачи физического, психического и личностного развития обучающихся. Гимнастика как вид деятельности обладает уникальным потенциалом: она не только формирует двигательные навыки, но и создаёт условия для гармоничного воспитания ребёнка.

Отличительные особенности. Программа содержит теоретический, методический и практический материал по подготовке к занятиям гимнастическими видами спорта. В ней отражены ключевые компоненты физической, технической и хореографической подготовки.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы - с 4 лет до 9 лет.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем программы – 80 часов.

Срок программы – 1 год.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу (60 минут).

Особенности организации образовательного процесса. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать беседы, презентации, групповые учебно-тренировочные занятия, хореографическиеи открытые занятия.

Таблица 1

Число учащихся в платных спортивно-оздоровительных группах

Наименование этапа	Год обучения	Возраст зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю
Спортивно – оздоровительный этап	1 год	4 - 9 лет	10 человек	20 человек	2

Цель и задачи программы.

Цель - обучение детей гимнастике в доступной для них форме. Задачи программы:

-обучение детей акробатическим упражнениям;

-совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у нихправильной осанки;

-воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных детей;

-обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;

-воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

-пропаганда физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на три этапа обучения:

- I этап – начальное обучение. Набор в группы детей 4-9 лет;
- II этап – формирование и закрепление основных двигательных умений и навыков;
- III этап – углубленное усвоение акробатических элементов.

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».

Содержание программы

Занятия по физической подготовке с детьми проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (60 минут). Структура занятия ничем не отличается от общепринятой: вводная часть (10 минут), основная (45 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 инвентарьдолжен 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, 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 раздельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи еѐ меняются и становятся более целенаправленными.

Запись в секцию должна производится с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

Таблица 2

Примерный учебный план подготовки на год

Разделы подготовки	Количество часов			Формы контроля
	Всего	В том числе		
		теория	практика	
1.Теоретическая подготовка	**2**	2	-	Опрос
2.Общая физическая подготовка	**23**	-	23	Наблюдение
3.Специальная физическая подготовка	**10**	-	10	Наблюдение
4.Акробатические упражнения	**18**	-	18	Наблюдение
5.Хореография	**10**	-	10	Наблюдение
6.Гимнастика	**15**	-	15	Наблюдение
7.Открытые занятия	**2**	-	2	
ИТОГО:	**80**	**2**	**78**	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка – 2 часа.

Теория:

- правила техники безопасности;
- правила личной гигиены;
- основные термины изучаемых упражнений. Форма контроля. Опрос.

2. Общая физическая подготовка – 23 часа.

Практика.

Строевые упражнения: выполнение команд «равняйсь», «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 свысокого старта, прыжки в длину, метание мячей.

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

Форма контроля. Просмотр.

3. Специальная физическая подготовка – 10 часов.

Практика.

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 50х50см,
- прыжки в глубину (h=40см) с отскоком,
- пробегание отрезков (10м) на скорость,
- лазание по гимнастической стенке (вверх-вниз).

Форма контроля. Просмотр.

4. Акробатические упражнения – 18 часов.

Практика:

- группировка из различных исходных положений (из упора сидя сзади, положениялежа 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. Форма контроля. Просмотр.

5. Хореография – 10 часов.

Практика.

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. Форма контроля. Просмотр.

6. Гимнастика – 15 часов.

Практика.

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 висе 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

поролоновомкубе, 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 сменойпрямых и согнутых ног),
- прыжки на заданное расстояние.Форма контроля. Просмотр.

7. Открытые занятия – 2 часа.

Практика.

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. Форма контроля. Просмотр.

Планируемые результаты.Предметные результаты:

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплекс физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- пробно исполнять акробатические упражнения;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры;

Личностные результаты:

- участвовать в диалоге на занятии;
- уметь слушать и понимать тренера-преподавателя;уметь преодолевать трудности;
- взаимодействовать с детьми и тренером-преподавателем на занятиях.

Метапредметные результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой
- санитарно-гигиенические требования, закаливание, режим питания.

РАЗДЕЛ 2.
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХУСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Примерный годовой план-график распределения учебных часов

Таблица 3

Примерный годовой план-график учебно-спортивной работы в платных спортивно-оздоровительных группах

Недельная нагрузка - 2 часа

№	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	**всего**
1.	Теоретическая подготовка	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	**2**
2.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	-	-	**23**
3.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	**10**
4.	Акробатические упражнения	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	-	-	**18**
5.	Хореография	1	1	1	1	2	1	1	1	-	1	-	-	**10**
6.	Гимнастика	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	-	-	**15**
7.	Открытые занятия	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	**2**
Общее количество часов		**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**-**	**-**	**80**

Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение.

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала и необходимого спортивное оборудования:

- гимнастические маты, размером 2 м х 1 м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель). 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;
- шведская стенка;

- гимнастические брусья, перекладина;
- гимнастическое бревно (маленькое напольное, среднее, высокое);
- поролоновые кубы;
- гимнастические стойки;
- гимнастические палки.

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники, носки, чешки, обтягивающие футболки.

Кадровое обеспечение

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководитель, специалистов и служащих, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

Формы аттестации

Основным критерием оценки результатов работы и подготовленности учащихся является промежуточная аттестация. Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах при успешном освоении программы и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, решением педагогического совета могут быть переведены в группы начальной подготовки, занимающиеся по программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Таблица 4

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей на спортивно-оздоровительном этапе (ЭСО)

Развиваемое Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Примечание
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 х 10 м.	наблюдение
	Бег 20 м.	наблюдение
	Прыжок в длину с места	наблюдение
Сила	Подтягивания из виса на гимнастической жерди	наблюдение
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	наблюдение
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	наблюдение
	Удержание ног в положении «угол» в висе на гимнастической стенке	наблюдение
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклоны вперѐд.	наблюдение

	Упражнение «мост» из положения лѐжа на спине	наблюдение

Оценочные материалы

Оценочные материалы: промежуточная аттестация (нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностейна спортивно-оздоровительном этапе).

Методические материалы

В практике обучения гимнастики пользуются несколькими методами.

Основными из них являются:

1. *Рассказ или лекция*. Применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)
2. *Беседа.* Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.
3. *Показ.* Применяются при демонстрации упражнений, в показательныхвыступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.
4. *Наблюдения* учащихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими учащимися в группе.
5. *Самостоятельная работа учащихся* заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.
6. *Упражнения* (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков
7. *Соревнования*. Применяются для проверки знаний и навыков учащихся. Очевидно, что главным в обучении техники гимнастики является формирование соответствующих двигательных навыков учащихся.

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 учащихся представление о изучаемом упражнении.
- учащиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно илис помощью тренера-преподавателя.
- учащиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение всоревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Учащиеся 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 учащемуся 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 учащиеся выполняют его медленно, создавая для этого наиболее благоприятные условия.

Преподаватель, наблюдая за группой, отмечает ошибки. Учение тактике соревнований происходит параллельно с обучением техники гимнастических упражнений, совершенствованием физических и морально-волевых качеств.

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, всвою 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 ребѐнка.

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

Список литературы

Для педагогов:

1. Гавердовский Ю.К.Техника гимнастических упражнений. – М., Терра – спорт, 2002.
2. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.
3. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999.
4. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979.
5. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Под ред. Ю.К. Гавердовского, Т.С.Лисицкой, Е.Ю. Розина, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – С. 3 – 5.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 – 83.
8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – С. 161.
9. Попованова Н.А., Кравченко В.М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
10. Ратникова Ю.В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? // Спорт в школе. - 2001. - №8 - С. 8 - 9.
11. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. – С. 14 – 15.
12. Солонинкина А.А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры школе.- Л.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1991. – С. 4.
13. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. – Л.: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1987 - С. 11.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошколных и школьных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2000 – С. 352.
15. 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.
16. Шипилина И.А. Оздоровительная аэробика: Методическое пособие г.Краснодар: КГУФКСТ, 2003. – 66 с.
17. Шпаков В.П. Комплексные уроки //Физическая культура в школе. - 2001. - №7. – С. 41 – 42.

Для детей и родителей:

1. Гимнастическое многоборье. Женские виды. Под редакцией Ю.К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987.

2. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.

3. Поляев Б.А., О.А. Лайшева, О.М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. — М.: Расмирти, 2003.10.Бутин И. М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М.

4. Плинер Я.Г., Бухвалов В.А. Воспитание личности в коллективе. – М.:Педагогический поиск, 2000. – С. 3 – 5.

5. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование:учеб. пособие для вузов/ Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006.С.147.

6. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» 2011-2014 гг.