

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва
«Спортивная гимнастика»**

300044, г. Тула, ул. Набережная Дрейера, 33.

Тел. 47-43-89, те./факс 47-12-19

Учредитель: Управление по спорту, культуре и молодежной политике администрации г. Тулы

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Совета МБУ СШОР
«Спортивная гимнастика»,
протокол от 18.04.2017 г. №1

Директор МБУ СШОР
«Спортивная гимнастика»

М.А. Ульянова



Спортивно – оздоровительная программа

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:

инструктор-методист Серов В.И.

инструктор-методист Прокопенко С.Л.

инструктор-методист Головина Л.Б.

Тула
2017

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программного материала	3
2.1. Теоретическая подготовка	3
2.2. Воспитательная работа	4
2.3. Психологическая подготовка	4
2.4. Практический материал занятий для детей.....	4
2.5. Практический материал занятий для детей от 8 лет и старше	10
2.6. Общая физическая подготовка	10
2.7. Специальная физическая подготовка	11
2.8. Техническая подготовка	11
4. Нормативы по физической подготовке для учащихся спортивно-оздоровительных групп	12
5. Методические указания к проведению тестирования	14
6. Таблицы оценки уровня физической подготовленности учащихся по возрастам).	15
7. Организационно - методические указания	18
Список литературы.....	19

1. Пояснительная записка

Настоящая программа для учащихся спортивно-оздоровительных групп ставит своей **целью** формирование у детей и подростков устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также овладение основными упражнениями гимнастики, как одного из базовых средств двигательной деятельности.

Выявление наиболее способных детей для последующих занятий спортивной гимнастикой в МБУ СШОР «Спортивная гимнастика».

Достижение поставленной цели определяется решением следующих **задач**:

- формирование знаний и способов развития физических качеств;
- формирование базовых двигательных умений и навыков, составляющих содержание гимнастики;
- развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств;
- расширение индивидуального двигательного опыта посредством освоения разнообразных гимнастических упражнений.

В тренировочном процессе интегрируются следующие виды подготовки, каждый из которых направлен на решение специфических задач:

- физическая подготовка (общая и специальная);
- техническая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка.

Особенностями программы являются:

- доступность программного материала для совместных занятий детей и подростков обоего пола с различным уровнем подготовленности;
- программный материал состоит из упражнений в соответствии с возрастом и подготовкой обучающихся;
- для оценки индивидуальной динамики уровня физической подготовленности учащихся программа предусматривает выполнение двигательных тестов, что позволяет провести тестирование силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости.

Срок реализации программы: дети 4-7 лет – 2 года;

дети и подростки 8 лет и старше – 1 год.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для проведения занятий физкультурно-спортивной направленности.

Программа предназначена для проведения тренировочных занятий в дошкольных учреждениях и в МБУ СШОР «Спортивная гимнастика» .

2. Содержание программного материала.

2.1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт, значение физических упражнений для укрепления здоровья.
2. Гигиена и закаливание, формирование навыков личной гигиены.
3. Правила поведения в гимнастическом зале, правила пользования спортивным инвентарем.
4. Меры предупреждения спортивного травматизма.
5. Терминология гимнастических упражнений. Основные термины изучаемых упражнений.

2.2. Воспитательная работа

Работа осуществляется на протяжении всего учебного года. Ее основная задача – воспитать интерес к занятиям спортом; привить вкус к красоте движений; раскрыть учащимся общие понятия о гимнастике, ее значении в повседневной жизни и значение физической культуры в профилактике вредных привычек; создание условий формирования положительных эмоций при освоении новых форм движений; воспитание морально-волевых качеств (дисциплина, трудолюбие, уважительное отношение к тренерам и товарищам).

2.3. Психологическая подготовка

1. Мотивационно-познавательная. Формирование у занимающихся начальных теоретических и практических знаний в области спортивной тренировки, стимулирование интереса к системе занятий гимнастическими упражнениями, активизация познавательной деятельности в освоении новых форм движений.
2. Эстетическая. Формирование у учащихся умения оценивать свои двигательные действия и навыки выразительным исполнением гимнастических упражнений.
3. Социально-психологическая. Воспитание у учащихся социально приемлемых форм поведения, формирование волевого комплекса, обеспечивающего настойчивости и целеустремленности к достижению поставленной цели.

2.4 Практический материал занятий для детей

Практический материал занятий для детей для детей 4-5 лет

Задачи занятий: укрепление здоровья, формирование и совершенствование умений и навыков в двигательной деятельности.

1. Строевые упражнения

- построение в колонну
- в колонну по одному, шеренгу, круг
- равнение по ориентирам
- повороты направо, налево, кругом

2. Ходьба, бег

- ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы
- ходьба с высоким подниманием бедра
- ходьба мелким и широким шагом
- ходьба приставными шагами
- ходьба по прямой, по кругу, змейкой
- бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом
- бег в колонне по одному, по два
- челночный бег 3 x 5 м.
- бег 10 м на время

3. Прыжки

- прыжки на месте, на двух ногах
- с продвижением вперед
- прыжки с поворотом кругом
- прыжки ноги вместе, врозь, на одной ноге
- прыжки через предметы
- прыжки с возвышения (высота 20-25 см)

4. Ползание и лазание

- ползание на четвереньках, по прямой, змейкой, между предметами, по наклонной и горизонтальной плоскости
- ползание по гимнастической скамейке на животе
- лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой)

5. Упражнения в равновесии

- ходьба по линии, веревке, доске, гимнастической скамейке
- ходьба с поворотами
- ходьба с предметом на голове
- ходьба и бег по наклонной гимнастической скамейке

6. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в сторону, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; махи руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед в стороны. Рывки и круговые движения рывками во всех направлениях.

Упражнения для мышц ног

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носки; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе; приседать, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене, ходить по палке (канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Упражнения для мышц туловища.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разведя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание; положить и взять предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения сидя и стоя на коленях; перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходного положения лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

7. Катание, бросание, ловля мяча

- катание мячей между предметами
- катание обручей
- бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля
- бросание мяча вверх и ловля его руками
- метание мяча на дальность

8. Подвижные игры

- игры с элементами бега, прыжков, ползанием, лазанием, бросанием и ловлей мяча,
- игры на ориентировку в пространстве и внимание

Уметь:

- 1) правильно ходить, бегать, прыгать, согласуя движения рук и ног
- 2) лазать по гимнастической стенке с пролета на пролет
- 3) ползать разными способами
- 4) ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками
- 5) ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны
- 6) бросать и ловить мяч на расстоянии
- 7) отбивание мяча об пол правой и левой рукой не менее 5 раз подряд (элементы спортивных игр)
- 8) метание мяча в цель расстояние до 3 м (элементы спортивных игр)
- 9) правильно выполнять наклоны вперед из положения стоя и сидя (ноги вместе, ноги врозь)

Минимальные нормативные требования по двигательной подготовленности для детей от 4 до 5 лет

Возраст	Пол	Бег 10 м с ходу, сек	Челночный бег, 3x10 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Бросок теннисного мяча, см		*Гибкость (наклоны сидя), см
					правой рукой	левой рукой	
4 г	м	3,25	14,5	70	480	390	52
	д	3,45	14,5	70	380	310	53
4,5 г	м	2,9	13,2	84	580	430	50
	д	3,1	13,4	74	440	345	52
5 г	м	2,7	12,7	94	690	490	51
	д	2,9	13,1	81	470	400	52

*Нормативы указаны с учетом особенностей развития мальчиков и девочек.

Упражнения специальной технико-физической направленности*

- 1) Поднимание, удержание согнутых ног в вися на гимнастической стенке, перекладине.
- 2) Висы на прямых согнутых руках
- 3) Упражнение «кольцо».
- 4) Упор лежа на прямых руках
- 5) Сед углом ноги вместе, врозь, руки в стороны
- 6) Перекаты боком прямым телом
- 7) Наклон вперед ноги врозь, ноги вместе из положения сидя
- 8) Стойка на одной ноге

Практический материал занятий для детей для детей 5-6 лет

Задачи занятий: укрепление здоровья детей, совершенствование основных видов движений, развитие физических качеств.

1. Строевые упражнения

- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, перестроение в колонну по два
- равнение в колонне, в шеренге
- размыкание в колонне, в шеренге
- повороты направо, налево прыжком

2. Ходьба, бег

- ходьба обычная, на носках, руки за голову, на пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подниманием бедра
- ходьба приставными шагами, ходьба в колонне по одному, по два, по три
- ходьба с выполнением различных заданий (приседания, прыжки, повороты)
- ходьба в полуприседе, приседе
- бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра
- бег в колонне по одному, по два
- бег «змейкой», с препятствиями
- непрерывный бег в течение 1,5-2 минуты
- челночный бег 3x10 м
- бег 20 м

3. Прыжки

- прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков)
- прыжки ноги вместе, скрестно, ноги врозь
- прыжки с продвижением вперед
- прыжки вверх на возвышение высотой 20 см
- прыжки в длину с места

4. Ползание и лазание

- ползание на четвереньках между предметами
- ползание в чередование с ходьбой и бегом
- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
- перелезание через предметы, пролезание в обруч разными способами
- лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом с изменением темпа
- перелезание с одного пролета на другой

5. Упражнения в равновесии

- ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, веревке, по наклонной доске прямо, левым, правым боком
- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи
- ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове приставным шагом
- стойка на одной ноге, руки на поясе
- ходьба и бег по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз

6. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вперед вверх со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь); поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Рывковые, круговые движения руками во всех направлениях.

Упражнения для мышц туловища

Наклоны вперед, в сторону, назад из положения стоя ноги вместе, врозь.

Повороты туловища влево, вправо, наклоны туловища ноги вместе ноги врозь из положения сидя.

Поднимание прямых рук, ног вверх в положении лежа на животе, на спине. Повторное сдвигание туловища из положения лежа на спине.

Упражнения для мышц ног

Поднимать руки вверх и опускать их вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне пояса; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положения руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

7. Катание, бросание, ловля мяча

- бросание мяча вверх, о землю и ловля его
- бросание мяча вверх и ловля его с хлопками ладошками
- перебрасывание мяча друг другу из разных положений и построений
- отбивание мяча о землю, о пол двумя руками
- отбивание мяча правой, левой с продвижением
- метание мяча в цель, забрасывание мяча в баскетбольную корзину

8. Подвижные игры

- игры с элементами бега, прыжков, ползанием, лазанием, бросанием и ловлей мяча, игры на ориентировку в пространстве и внимание
- элементы спортивных игр (элементы баскетбола, футбола)
- эстафеты

Уметь:

- 1) правильно ходить, бегать, прыгать, согласуя движения рук и ног
- 2) лазать по гимнастической стенке с пролета на пролет
- 3) ползать разными способами
- 4) лазать на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке
- 5) ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны
- 6) бросать и ловить мяч на расстоянии
- 7) отбивать мяч об пол правой и левой рукой не менее 5 раз подряд
- 8) правильно выполнять наклоны вперед из положения стоя и сидя (ноги вместе, ноги врозь)

Нормативные требования по двигательной подготовленности для детей от 5 до 6 лет

Возраст	Пол	Бег 10 м с ходу, сек	Челночный бег, 3x10 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Бросок теннисного мяча, см		Гибкость (наклоны сидя), см
					правой рукой	левой рукой	
5 г	м	2,7	12,7	94	690	490	51
	д	2,9	13,1	81	470	400	52
5,5 г	м	2,6	11,8	99	700	550	52
	д	2,7	11,9	95	570	470	53
6 г	м	2,5	11,6	105	840	590	51
	д	2,6	11,6	103	640	490	54

Упражнения специальной технико-физической направленности*

- 1) Поднимание прямых ног в вис углом на гимнастической стенке.
- 2) Вис на согнутых руках
- 3) Подтягивание в вися леж на перекладине
- 4) «Мост»
- 5) Стойка на лопатках
- 6) Группирование и разгруппирование из положения лежа на спине.
- 7) В положении группировка лежа на спине раскачивание вперед-назад
- 8) Перекаты боком прямым телом и в группировке
- 9) Отжимание от гимнастической скамейки
- 10) Стойка на одной ноге с закрытыми глазами не менее 5 сек.

Соревновательные нормативные требования по специальной физической подготовке для отбора в секцию спортивной гимнастики для детей 5-6 лет

1. Упражнения на гибкость

- 1) наклон сидя ноги вместе (10 б.)
- 2) «мост» (10 б.)

2. Упражнения скоростно-силовые

- 1) бег 20 м с высокого старта

Мальчики:	4,0 с - 10 б.	Девочки:	4,2 с - 10 б.
	4,1 с - 9,5 б.		4,3 с - 9,5 б.
	4,2 с - 9,0 б.		4,4 с - 9,0 б.
	4,3 с - 8,5 б.		4,5 с - 8,5 б.
	4,4 с - 8,0 б. и т.д.		4,6 с - 8,0 б. и т.д.
2) Прыжок в длину с места			
Мальчики:	150 м - 10 б.	Девочки:	140 м - 10 б.
	145 м - 9,5 б.		135 м - 9,5 б.
	140 м - 9,0 б.		130 м - 9,0 б.
	135 м - 8,5 б.		125 м - 8,5 б.
	130 м - 8,0 б. и т.д.		120 м - 8,0 б. и т.д.
3) Челночный бег 3x5 м			
Мальчики:	6,4 с - 10 б.	Девочки:	6,6 с - 10 б.
	6,5 с - 9,5 б.		6,7 с - 9,5 б.
	6,6 с - 9,0 б.		6,8 с - 9,0 б.
	6,7 с - 8,5 б.		6,9 с - 8,5 б.
	6,8 с - 8,0 б. и т.д.		7,0 с - 8,0 б. и т.д.
3. Упражнения силовой подготовленности			
1) Угол в висе на гимнастической стенке			
Мальчики:	15 с - 10 б.	Девочки:	12 с - 10 б.
	14 с - 9,5 б.		11 с - 9,5 б.
	13 с - 9,0 б.		10 с - 9,0 б.
	12 с - 8,5 б.		9 с - 8,5 б.
	11 с - 8,0 б. и т.д.		8 с - 8,0 б. и т.д.
2) Вис на согнутых руках (на уровне лба)			
Мальчики:	15 с - 10 б.	Девочки:	12 с - 10 б.
	14 с - 9,5 б.		11 с - 9,5 б.
	13 с - 9,0 б.		10 с - 9,0 б.
	12 с - 8,5 б.		9 с - 8,5 б.
	11 с - 8,0 б. и т.д.		8 с - 8,0 б. и т.д.

Практический материал занятий для детей для детей 6-7 лет

Задачи занятий: совершенствование всестороннего развития детей, воспитание у детей организованности, дисциплинированности, коллективизма, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

1. Строевые упражнения

- построение в колонну по одному, в круг, в шеренгу
- перестроение в колонну по два, по три
- расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две
- смыкание и размыкание, повороты направо, налево, кругом

2. Ходьба, бег

- ходьба обычная, на носках, с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп,
- ходьба в полуприседе, ходьба в приседе, ходьба по прямой с поворотами
- ходьба в сочетании с другими видами движений
- бег обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ноги назад, выбрасывание прямых ног вперед, бег с различными заданиями
- непрерывный бег 2-3 минуты
- бег на скорость 20 м
- челночный бег 3 x 10 м

3. Прыжки

- прыжки на двух ногах разными способами (с поворотами, с продвижением вперед, назад, левым, правым боком, с зажатым между ног мешочком с песком)
- прыжки на двух ногах, на одной через препятствие
- прыжки в приседе, выпрыгивание из приседа
- прыжки с высоты 40 см
- прыжки на возвышение
- прыжки со скакалкой

4. Ползание и лазание

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну
- ползание на животе и на спине на гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, пролезание в обруч, подлезание под гимнастическую скамейку
- лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, используя перекрестные и одноименные движения рук и ног, перелезание с пролета на пролет по диагонали

5. Упражнения в равновесии

- ходьба по гимнастической скамейке, по доске приставными шагами
- ходьба по скамейке с препятствиями
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине
- ходьба по скамейке с поворотом кругом
- ходьба по горизонтальной и наклонной скамейке прямо и боком с разными положениями рук
- ходьба по линии, гимнастической скамейке спиной вперед
- бросание и ловля мяча парами стоя на скамейке
- стойка на одной ноге, закрыв глаза
- упражнение «ласточка»

6. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулак), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, тоже на предплечье и кисти рук перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим пальцем.

Упражнения для мышц туловища

Наклоны вперед, в сторону, назад из положения стоя ноги вместе, врозь.

Повороты туловища влево, вправо, наклоны туловища ноги вместе ноги врозь из положения сидя. Поднимание прямых рук, ног вверх в положение лежа на животе, на спине. Повторное сгибание туловища из положения лежа на спине.

Упражнения для мышц ног

Выставлять ногу вперед на носок скрестно; приседать, держа руки за головой; поочередно пружинить сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (махом вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями палку посередине и поворачивать ее на полу.

7. Катание, бросание, ловля мяча

- отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении
- ведение мяча в разных направлениях
- метание мяча в цель

8. Подвижные игры

- игры с элементами бега, прыжков, ползанием, лазанием, бросанием и ловлей мяча, игры на ориентировку в пространстве и внимание
- элементы спортивных игр (элементы баскетбола, футбола)
- эстафеты

Уметь:

- 1) выполнять правильно все виды ходьбы и бега, прыжков, метания, лазания, ползания, упражнения физико-технической направленности на данном этапе.

Минимальные нормативные требования по двигательной подготовленности для детей от 6 до 7 лет

Воз-раст, лет	Пол	Бег 10 м с ходу, сек	Челночный бег, 3x10 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Бросок теннисного мяча, см		Гибкость, см
					правой рукой	левой рукой	
6	м	2,5	11,6	105	840	590	51
	д	2,6	11,6	103	640	490	54
6,5	м	2,5	11,2	110	860	700	52
	д	2,5	11,6	106	670	570	55
7	м	2,4	11,0	120	1000	730	54
	д	2,5	10,4	110	690	580	55

Упражнения технико-физической направленности

1. Поднимание прямых ног в вис углом.
2. Вис на согнутых руках.
3. «Мост».
4. Стойка на лопатках.
5. Группирование и разгруппирование из положения лежа на спине.
6. В положении группировка лежа на спине раскачивание вперед-назад.
7. Подтягивания на перекладине в висе.
8. Отжимание в упоре лежа от гимнастической скамейки.
9. Стойка на одной ноге, закрыв глаза (не менее 10 сек)
10. Темповые наскоки на возвышенность (30 см)

3. Практический материал занятий для детей и подростков от 8 до 18 лет.

Задачи занятий: формирование общих представлений и начальных знаний об основах спортивно-тренировочной деятельности, развитие двигательных качеств, укрепление здоровья.

3.1 Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Строевые приемы: стойки «мирно», «вольно». Повороты – «направо», «налево», «кругом», прыжком.

Построения и перестроения: построение в одну шеренгу, в круг, в две и три шеренги, в колонну по одному, по два, по три, по четыре. Размыкание и смыкание по заранее расставленным направляющим и приставными шагами.

Передвижения: обычным шагом, ходьба на носках и пятках, в полу-приседе, приседе, ходьба по диагонали высоко поднимая согнутую ногу, скрестным шагом. Бег: обычный, на носках, руками о стену. Бег с ускорением, бег по разметкам. Бег на скорость (20 м).

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вперед в стороны, вверх- в стороны; руки перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх с максимальным напряжением мышц. Поднимание набивного мяча (1-2 кг) одной и двумя руками. Подтягивание на руках в висе лежа и в висе (мальчики). Отжимание в упоре лежа.

Упражнения для туловища.

Наклоны туловища вперед, прогнувшись (до касания ладонями пола и грудью ног) стоя и сидя. Наклоны туловища вперед со сгибанием ног и движением руками в различных направлениях. Повороты туловища в стойке ноги врозь из исходных положений руки на пояс, к плечам, за головой, перед грудью. Сгибание и выпрямление тела, сидя на гимнастической скамейке с закрепленными ногами. То же лежа на бедрах на скамейке.

Упражнения для ног.

Стойка ноги врозь, на носках, на одной ноге. Полуприседания и приседания. Поднимание и махи ногами, стоя у стены. Поднимание ноги вперед, в сторону, назад стоя у стены. Поднимание ноги в положении сидя и лежа. Широкая стойка ноги врозь с медленным опусканием, разводя ноги как можно шире. Шпагаты прямой ногой правой, левой вперед.

Игровые упражнения на развитие силы.

Борьба коленями. Борьба на руках. Борьба на пальцах. Перетягивание партнера с гимнастической палкой из И.П. сидя, ноги упираются друг в друга. Выталкивание партнера плечом с гимнастического мата (И.П. упор на коленях) и др.

3.2 Специальная физическая подготовка

Упражнения для всего тела

Приседания с наклоном вперед и отведением рук назад. Упражнения на ощущение правильной осанки (у стены, вдвоем, лежа на спине). Мост из положения лежа. В упоре лежа сгибание и прогибание тела. В упоре лежа ноги врозь повороты влево и вправо с отведением руки в сторону. Различные висы на гимнастической стенке. Из седа спиной к гимнастической стенке с захватом руками рейки на высоте плеч встать прогибаясь на прямые ноги.

Лазание.

Лазание по наклонно поставленной скамейке, гимнастической стенке. Лазание по канату с помощью ног (в три приема и «ножницами»).

Упражнения в равновесии

Ходьба по гимнастической скамейке. То же на носках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну высотой 50 см. Ходьба с движением рук, в полу приседе, с подниманием ноги. Повороты на носках. Прыжки на носках.

Упражнения со скакалкой

Прыжки через длинную скакалку. Пробегание под скакалкой. Пробегание с прыжками через скакалку. Прыжки через вращающуюся скакалку по 5-8-10 прыжков сериями (прыжки выполнять на двух и одной ноге, со сменой ног). Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад. Прыжки выполнять на двух ногах и со сменой ног.

Подвижные игры

3.3. Техническая подготовка

Акробатические упражнения

Группировка сидя, лежа и в приседе. Перекаты в группировке лежа из седа и из упора присев. Из упора присев перекат назад в группировке и возвращение в упор присев. Перекатом назад стойка на лопатках с согнутыми ногами. Кувырок вперед. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на руках с помощью. Стойка на руках у стены с касанием стены спиной. Мост из положения лежа. Мост наклоном назад на два мата. Переворот в сторону.

Упражнения на батуте

Ходьба по батуту с упругой постановкой ног на всю стопу. То же с небольшим подпрыгиванием. Кувырок вперед. Прыжком переход в сед и в темпе встать на ноги. Прыжки руки внизу или на поясе, ноги на ширине плеч. Прыжки руки вверх. Прыжки с подниманием рук.

Прыжки

Прыжок в длину с места. Спрыгивание с гимнастической скамейки. Прыжки с коня (выс. 100 см) в правильный до-скок. Обучение разбегу и толчку ногами. Бег с заданной частотой шагов. Бег с ускорением. Прыжки на носках без поднимания рук и со взмахом рук. Прыжок с акцентированной постановкой ног для толчка. Прыжок с трех шагов на мостик и толчок от него с последующим вылетом и приземлением на стопку матов.

Хореография

Упражнения у опоры: позиции ног, наклоны вперед, назад, вниз, в стороны. Полу-пальцы, поднимание на полу-пальцах. Полу-приседы и глубокие приседания. Прыжки – малые и большие батманы. Упражнения на середине зала: позиции рук, танцевальные элементы.

На гимнастических снарядах

Упражнения в висах, упорах, седах.

4. Нормативы по физической подготовке для учащихся спортивно-оздоровительных групп

Для проведения соревнований и оценки физической подготовленности для юношей предлагается два варианта оценки. Для более подготовленных учащихся предлагается первый вариант, для менее подготовленных – второй вариант. Для девушек предлагается один вариант оценки физической подготовленности.

ЮНОШИ I вариант

1. Подтягивание в висе

1р.	–	1б.
2р.	–	2б.
3р.	–	3б. и т.д.

2. Отжимание в упоре на брусьях

1р.	–	1б.
2р.	–	2б.
3р.	–	3б. и т.д.

3. В висе поднимание ног в упоре до прямого угла

1р.	–	1б.
2р.	–	2б.
3р.	–	3б. и т.д.

4. Канат (4 м) залезть до конца с помощью ног с учетом времени

4 сек	-	10.0 б.
5 сек	-	9.5 б.
6 сек	-	9.0 б.
7 сек	-	8.5 б.
8 сек	-	8.0 б. и т. д.

5. Прыжок в длину с места

100 см	-	1 б.
105 см	-	1.5 б.
110 см	-	2.0 б.
115 см	-	2.5 б.
	-	
150 см	-	6 б.
160 см	-	7 б.
170 см	-	8 б.
180 см	-	9 б.
190 см	-	10.0 б.
200 см	-	11 б. и т.д.

6. Челночный бег. Оценивается количество выполненных отрезков 10м за 30 сек.

7. Наклон вперед из И.П., сидя ноги вместе (складка).

II вариант

1. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (ноги на опоре).

1р.	–	1б.
2р.	–	2б.
3р.	–	3б. и т.д.

2. Отжимания на параллельных гимнастических скамейках.

1р.	–	1б.
2р.	–	2б.
3р.	–	3б. и т.д.

3. Поднимание туловища из положения лежа за 15 секунд

Количество раз за 15 сек.

4. Прыжок в длину с места.

100 см - 1 б.
105 см - 1.5 б.
110 см - 2.0 б.
115 см - 2.5 б

—
150 см - 6 б.
160 см - 7 б.
170 см - 8 б.
180 см - 9 б.
190 см - 10.0 б.
200 см - 11 б. и т.д.

5. Канат (4 м)

4 сек - 10.0 б.
5 сек - 9.5 б.
6 сек - 9.0 б.
7 сек - 8.5 б.
8 сек - 8.0 б. и т. д.

6. Челночный бег. Оценивается количество выполненных отрезков

10м за 30 сек.

7. Наклон вперед из И.П., сидя ноги вместе (складка).

ДЕВУШКИ

1. Лазание по канату

4 сек - 10.0 б.
5 сек - 9.5 б.
6 сек - 9.0 б.
7 сек - 8.5 б.
8 сек - 8.0 б. и т. д.

2. Подтягивание из И.П. лежа на спине

1р. - 1б.
2р. - 2б.
3р. - 3б. и т.д.

3. Поднимание туловища из положения лежа за 15 секунд

Количество за 15 сек

4. Прыжки в длину

100 см - 1 б.
105 см - 1.5 б.
110 см - 2.0 б.
115 см - 2.5 б

—
150 см - 6 б.
160 см - 7 б.
170 см - 8 б.
180 см - 9 б.
190 см - 10.0 б.
200 см - 11 б. и т.д.

5. Челночный бег. Оценивается количество выполненных отрезков

10м за 30 сек.

6. Отжимания на параллельных гимнастических скамейках.

1р. - 1б.
2р. - 2б.

Зр. – 3б. и т.д.

7. Наклон вперед из И.П. сидя ноги вместе (визуально).

5. Методические указания к проведению тестирования

ЮНОШИ

I вариант

1 тест «Подтягивание в висе»:

И.П. вис на перекладине

Задание: сгибание и выпрямление рук в И.П.

Оценивается: количество подтягиваний, подбородок выше перекладины.

2 тест «Отжимание в упоре на брусьях»:

И.П. упор на брусьях

Задание: Отжаться как можно большее количество раз (сгибание и разгибание рук).

Оценивается: количество отжиманий, руки сгибаются до угла 90° и ниже, выпрямляются до И.П.

3 тест «Поднимание ног до прямого угла»:

И.П. вис на гимнастической стенке.

Задание: поднять прямые ноги до прямого угла.

Оценивается: количество подниманий прямых ног до прямого угла.

4 тест «Лазание по канату»

И.П. сидя на гимнастическом мате, взявшись руками за канат.

Оценивается: время лазания по канату 4м.

5 тест «Прыжок в длину с места»:

И.П. стойка ноги врозь на полужёсткой опоре (ковёр, гимн. мат).

Оценивается: длина прыжка от линии старта до линии приземления (до пятки).

6 тест «Челночный бег»:

И.П. стойка за стартовой линией, одна нога располагается у самой линии, вторая сзади в удобном положении.

Оценивается: предельное количество выполненных отрезков 10м за 30 сек.

7 тест «Наклон вперед сидя»:

И.П. сед на полужёсткой опоре, ноги вместе, прямые.

Оценивается: расстояние линии туловища от ног (визуально).

II вариант.

1 тест «Подтягивание на низкой перекладине»:

И.П. вис на перекладине с опорой ногами (стопка матов).

Оценивается: максимальное количество подтягиваний (подбородок выше перекладины).

2 тест «Отжимание в упоре»:

И.П. упор лежа на двух параллельных скамейках, ноги разведены, расстояние между скамейками 40 – 50 см.

Оценивается: количество отжиманий, руки сгибаются до угла 90° и ниже, выпрямляются до И.П.

3 тест «Поднимание туловища из положения лежа»:

И.П. на полужёсткой опоре (гимн. мат, ковёр) лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях.

Оценивается: максимальное количество сгибания и разгибания туловища, касаясь в нижней точке опоры лопатками, а в верхней – локтями колен за 15 сек.

4 тест «Прыжок в длину с места»:

Оценивается: как в I варианте.

5 тест «Лазание по канату»:

Оценивается: как в I варианте.

6 тест «Челночный бег»:

Оценивается: как в I варианте.

7 тест «Наклон вперед, сидя»:

Оценивается: как в I варианте.

ДЕВУШКИ

1 тест «Лазание по канату»

И.П. сидя на гимнастическом мате, взявшись руками за канат.

Оценивается: время лазания по канату 4м.

2 тест «Подтягивание из И.П. лежа на спине»:

И.П. вис на перекладине с опорой ногами (стопка матов).

Оценивается: максимальное количество подтягиваний (подбородок выше перекладины).

3 тест «Поднимание туловища из положения лежа»:

И.П. на полужёсткой опоре (гимн. мат, ковёр) лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях.

Оценивается: максимальное количество сгибания и разгибания туловища, касаясь в нижней точке опоры лопатками, а в верхней – локтями колен за 15 сек.

4 тест «Прыжок в длину с места»:

И.П. стойка ноги врозь на полужёсткой опоре (ковёр, гимнаст. мат).

Оценивается: длина прыжка от линии старта до линии приземления (до пятки).

5 тест «Челночный бег»:

И.П. стойка за стартовой линией, одна нога располагается у самой линии, вторая сзади в удобном положении.

Оценивается: предельное количество выполненных отрезков 10м за 30 сек.

6 тест «Отжимание в упоре»:

И.П. упор лежа на двух параллельных скамейках, ноги разведены, расстояние между скамейками 40 – 50 см.

Оценивается: количество отжиманий, руки сгибаются до угла 90° и ниже, выпрямляются до И.П.

7 тест «Наклон вперед сидя»:

И.П. сед на полужёсткой опоре, ноги вместе, прямые.

Оценивается: расстояние линии туловища от ног (визуально).

6. Таблицы оценки уровня физической подготовленности учащихся по возрастам

Таблица 1

Уровень физической подготовленности учащихся 8-10 лет

№	Физические способности	Контрольное упраж. (тест)	Возраст	Пол	Уровень		
					низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	8	м	7,1	7,0 – 6,0	5,4
				д	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			9	м	6,8	6,7 – 5,7	5,1
				д	7,0	6,9 – 6,0	5,3
			10	м	6,6	6,5 – 5,6	5,1
				д	6,6	6,5 – 5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	8	м	10,4	10,0 – 9,5	9,1
				д	11,2	10,7 – 10,1	9,7
			9	м	10,2	9,9 – 9,3	8,8
				д	10,8	10,3 – 9,7	9,3
			10	м	9,9	9,5 – 9,9	8,6
				д	10,4	10,0 – 9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	8	м	110	125 - 145	165
				д	90	125 - 140	155
			9	м	120	130 - 150	175
				д	110	135 - 150	160
			10	м	130	140 - 160	185
				д	120	140 - 155	170
4	Выносливость	6-мин. бег, м	8	м	750	800 - 950	1150
				д	550	650 - 850	950
			9	м	800	850 - 1000	1200
				д	600	700 - 900	1000
			10	м	850	900 - 1050	1250
				д	650	750 - 950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	м	1	3 - 5	7,5
				д	2	5 - 8	11,5
			9	м	1	3 - 5	7,5
				д	2	6 - 9	13,0
			10	м	2	4 - 6	8,5
				д	3	7 - 10	14,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса кол. раз	8	м	1	2 - 3	4
				д	3	6 - 10	14
			9	м	1	3 - 4	5

	(м); на низкой перек.		д	3	7 - 11	16
	из виса лежа, кол. раз (д)	10	м	1	3 - 4	5
			д	4	8 - 13	18

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	Физические способности	Контрольное упраж. (тест)	Возраст	Пол	Уровень		
					низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	11	м	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
				д	6,4	6,3 – 5,7	5,1
			12	м	6,0	5,8 - 5,4	4,9
				д	6,2	6,0 – 6,4	5,0
			13	м	5,9	5,6 – 5,2	4,8
				д	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	м	5,8	5,5 – 5,1	4,7
				д	6,1	5,9 – 5,4	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	11	м	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
				д	10,1	9,7 – 9,3	8,9
			12	м	9,3	9,0 – 8,6	8,3
				д	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	м	9,3	9,0 – 8,6	8,3
				д	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	м	9,0	8,7 – 8,3	8,0
				д	9,9	9,4 – 9,0	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	м	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
				д	130	150 - 175	185
			12	м	145	165 - 180	200
				д	135	155 - 175	190
			13	м	150	170 - 190	205
				д	140	160 - 180	200
			14	м	160	180 - 195	210
				д	145	160 - 180	200
4	Выносливость	6-мин. бег, м	11	м	900 и ниже	1000 - 1100	1300 и выше
				д	700	850 - 1000	1100
			12	м	950	1100 - 1200	1350
				д	750	900 - 1050	1150
			13	м	1000	1150 - 1250	1400
				д	800	950 - 1100	1200
			14	м	1050	1200 - 1300	1450
				д	850	1000 - 1150	1250
	м	1100	1250 - 1350	1500			

№	Физические способности	Контрольное упраж. (тест)	Возраст	Пол	Уровень		
					низкий	средний	высокий
				д	900	1050 - 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	м	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
				д	4	8 - 10	15
			12	м	2	6 - 8	10
				д	5	9 - 11	16
			13	м	2	5 - 7	9
				д	6	10 - 12	18
			14	м	3	7 - 9	11
				д	7	12 - 14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса кол. раз (м); на низкой перек. из виса лежа, кол. раз (д)	11	м	1 и ниже	4 - 5	6 и выше
				д	4	10 - 14	19
			12	м	1	4 - 6	7
				д	4	11 - 15	20
			13	м	1	5 - 6	8
				д	5	12 - 15	19
			14	м	2	6 - 7	9
				д	5	13 - 15	17
	д	5	12-13	16			

Таблица 3

Уровень физической подготовленности учащихся 16 лет и старше

№	Физические способности	Контрольное упраж. (тест)	Возраст	Пол	Уровень		
					низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	16	м	5,2 и выше	5,1 – 4,8	4,4 и ниже
				д	6,1	5,9 – 5,3	4,8
			18	м	5,1	5,0 – 4,7	6,1
				д	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16	м	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже
				д	9,7	9,3 – 8,7	8,4
			18	м	8,1	7,9 – 7,5	7,2
				д	7,2	9,6 – 8,7	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	м	180 и ниже	195 - 210	230 и выше
				д	160	170 - 190	210
			18	м	190	205 - 220	240
				д	160	170 - 190	210
4	Выносливость	6-мин. бег, м	16	м	1100 и ниже	1300 - 1400	1500 и выше
				д	900	1050 - 1200	1300
			18	м	1100	1300 - 1400	1500

				д	900	1050 - 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	м	5 и ниже	9 - 12	15 и выше
				д	7 и ниже	12 - 14	20 и выше
			18	м	5 и ниже	9 - 12	15 и выше
				д	7 и ниже	12 - 14	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса кол. раз (м); на низкой перек. Из виса лежа, кол. раз (д)	16	м	4 и ниже	8 - 9	11 и выше
				д	6	13 - 15	18
			18	м	5	9 - 10	12
				д	6	13 - 15	18

7. Организационно-методические указания

В группы зачисляются дети, подростки без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению родителей

Наполняемость групп 15 - 20 человек.

Последовательность изучения программного материала должна соответствовать методике проведения занятий и особенностям физического и психологического развития учащихся.

Тренировочный процесс осуществляется в форме теоретических и практических занятий.

Количество учебных часов в неделю для групп дошкольных учреждений устанавливается по согласованию между администрацией МБУ СШОР «Спортивная гимнастика» и дошкольного учреждения исходя из расписания занятий и мероприятий в дошкольном учреждении.

Содержание практического материала состоит из упражнений непосредственно направленных на развитие силы, гибкости, быстроты, координации. Для более целенаправленного выявления и отбора детей для занятий спортивной гимнастикой программа предлагает упражнения специальной технико-физической направленности. Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха тренировочных занятий, в тренировочном процессе тренер **может расширить диапазон упражнений в соответствии с технической и физической подготовленности учащихся, возрастными особенностями.**

В процессе обучения используется гимнастическое оборудование и инвентарь.

*Для оценки абсолютных показателей физической подготовленности учащихся тренеру рекомендуется использовать тесты по физическому воспитанию школьников (автор Лях В.И., Москва 1998г.).

Список литературы

1. Абросимова, Л.И. Детская спортивная медицина / Л.И.Абросимова; Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева, - М.: Медицина, 1991.
2. Аксарина, Н.М. Воспитание детей раннего возраста / Н.М.Аксарина - 2-е изд. - М.: Медицина, 1972.
3. Андерсон В.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / В.А.Андерсон, Л.И.Викс, Л.С. Жбанова и др. – М.: Просвещение, 1991.
4. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение. 1983.
5. Доскин, В.А. Растем здоровым /В.А.Доскин, Л. Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002.
6. Завьялов, С.И. Программа по физическому воспитанию в детских садах / С.И. Завьялов. – Тула,1996.
7. Завьялов, С.И. Комплексная оценка физического состояния детей дошкольного возраста / С.И. Завьялов,
8. Кистяковская, Н.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (развитие некоторых основных движений и двигательных качеств) / Н.Ю.Костяковская. – М.:Педагогика,1978.
9. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Г.П.Лескова, П.П.Буцинская, В.И.Васюкова. – М.: Просвещение 1981.
10. Лях В.И. Тесты по физическому воспитанию школьников – М., 1998.
11. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: ФиС, 1989.
12. Осокина, Г.И. Гимнастика в детском саду / Г.П. Осокина Е.А. Тимофеева. – 2-е изд. – М.: Просвещение 1969.
13. Панфилов О.П. Физическая культура детей дошкольного и младшего школьного возраста / О.П.Панфилов, С.И.Завьялов. – Тула, 2014.
14. Петров П.К. Методика Преподавания гимнастики в школе. ВЛАДОС, 1999.