



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«листвянская средняя школа» муниципального образования - рязанский  
муниципальный район рязанской области.

390542 рязанская область, рязанский район, п. листвянка, ул. школьная, 1в тел (4912)267542,  
[list.school.62@ya.ru](mailto:list.school.62@ya.ru), [listschool-rzn.ru](mailto:listschool-rzn.ru) ОГРН : 1036216000875 , ИНН : 6215010049 , КПП : 621501001

«Рассмотрено»

Заместитель директора по УВР

 /Сысоева А.Ф./

«Утверждено»

И.о. директора

МБОУ «Листвянская СОШ»

 /Архипова О.Н./

Приказ № 644 от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Гимнастика и акробатика»**

Срок реализации программы – 4 года

Возраст обучающихся – 7-11 лет

п. Листвянка  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка .....	3
Направленность дополнительной образовательной программы.....	3
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.....	4
Цель и задачи дополнительной образовательной программы.....	5
Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы	6
Сроки реализации дополнительной образовательной программы.....	6
Формы и режим занятий.....	9
Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	9
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы...	13
II. Учебно-тематический план .....	16
Первый год обучения.....	16
Второй год обучения.....	17
Третий год обучения.....	18
Четвёртый год обучения.....	19
III. Содержание программы дополнительного образования.....	20
Содержание программы первого года обучения.....	20
Содержание программы второго года обучения.....	23
Содержание программы третьего года обучения.....	26
Содержание программы четвёртого года обучения.....	30
IV. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	33
V. Список литературы .....	40

# I.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является модифицированной версией дополнительной образовательной программы, имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на школьников 1-5 классов.

Программа модифицирована педагогом дополнительного образования МБОУ «Листвянская СОШ» Князьковой Анжеликой Валерьевной.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей - школьников 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-педагог, 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 обучения:**

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. Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
7. Обучение основам судейства в гимнастике.
8. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня.
9. Воспитание умения общаться в коллективе, организованности,

трудолюбия.

10. Воспитание творческой инициативной личности.

11. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование учебно-тренировочного процесса.

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что работа с учащимися строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности гимнастов и гимнасток, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся. Главной особенностью данной 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.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на четыре года обучения. Первые два года обучения (этап начальной (предварительной) подготовки) даёт обучающимся базовые умения и знания. Программа третьего и четвёртого годов обучения (учебно – тренировочный этап) акцентирована на углублённой подготовки.

**1-этап начальной (предварительной) подготовки (группы начальной подготовки) – 2 года.**

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гимнастикой.

**Задачи первого года обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой;
- воспитание черт спортивного характера.

**Задачи второго года обучения:**

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

**2-этап начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы) – 1 год.**

Группы формируются из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам

обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

#### **Задачи третьего года обучения:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики гимнастики;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях.

#### **3-этап углублённой подготовки (учебно-тренировочные группы) – 1 год.**

##### **Задачи четвёртого года обучения:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики гимнастики;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- углублённое разучивание техники и тактики гимнастики;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

##### **Формы занятий.**

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная, групповая и индивидуальная.

##### **Режим занятий.**

Группы начальной подготовки: 2 раза в неделю: один раз по 2 часа, один раз по 1 часу.

Учебно-тренировочные группы: 3 раза в неделю по 1 часу.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

##### ***Первый год обучения:***

*Обучающийся должен знать:*

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно - гигиенические требования;

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- историю возникновения и развития гимнастики;</li><li>- обзор развития гимнастики в России;</li><li>- особенности гимнастики;</li><li>- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;</li><li>- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;</li><li>- понятие о технике гимнастики;</li><li>- морально-волевой облик спортсмена;</li><li>- правила соревнований по гимнастике;</li><li>- тренерско-инструкторскую и судейскую практику.</li></ul> |
|---|

*Обучающийся должен уметь:*

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре, козле (коне), бревне (девочки), перекладине (мальчики);
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;

- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

### ***Второй год обучения:***

*Обучающийся должен знать:*

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно гигиенические требования;

- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике гимнастики;
- морально-волевой облик спортсмена;
- правила соревнований по гимнастике;
- тренерско-инструкторскую и судейскую практику.

*Обучающийся должен уметь:*

- правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре, козле (коне), бревне (девочки), перекладине (мальчики), а также комбинации из трёх-четырёх элементов;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

### ***Третий год обучения:***

*Обучающийся должен знать:*

- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике гимнастики;
- морально-волевой облик спортсмена;
- правила соревнований по гимнастике;
- тренерско-инструкторскую и судейскую практику.

*Обучающийся должен уметь:*

- показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов;

- углублённо разучивать акробатические и гимнастические упражнения на ковре, козле (коне), бревне (девочки), перекладине (мальчики), а также комбинации из восьми-десяти упражнений;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

#### ***Четвёртый год обучения:***

*Обучающийся должен знать:*

- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике гимнастики;
- морально-волевой облик спортсмена;
- правила соревнований по гимнастики;
- тренерско-инструкторскую и судейскую практику.

*Обучающийся должен уметь:*

- показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия обучать других выполнению этих комплексов;
- участвовать в организации и проведении спортивных праздников и соревнований в качестве судей;
- осваивать акробатические и гимнастические упражнения на ковре, козле (коне), бревне (девочки), перекладине (мальчики) до уровня двигательного навыка, а так составлять комбинации из восьми - десяти упражнений;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

#### **ИТОГИ ОБУЧЕНИЯ.**

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является высокий уровень сформированности у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса занимающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

Занимающиеся должны уметь самостоятельно оказать первую медицинскую помощь при различных повреждениях и травмах, составить и провести комплекс общефизической разминки, показать и объяснить принципы движений, на которых основана техника гимнастики. Каждому этапу обучения соответствует определённый набор и качество

исполнения технических действий, зафиксированный в зачётной программе по гимнастике.

## **ФОРМА ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ:**

### **1-этап начальной подготовки.**

#### ***Первый год обучения.***

Ребёнок регулярно посещает занятия в секции гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное наблюдение преподавателя.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Занимающиеся владеют техникой гимнастических упражнений в пределах возрастных требований, техникой самостраховки.

#### ***Второй год обучения.***

Произошло укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников. Занимающиеся владеют начальными знаниями в области медицины и спортивной тренировки, техникой гимнастических упражнений в пределах возрастных требований.

### **2-этап начальной спортивной специализации.**

#### ***Третий год обучения.***

Произошёл рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра), выросли показатели физического развития ребёнка (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Занимающиеся выступают на соревнованиях соответствующего уровня. Здоровый образ жизни - часть их мировоззрения.

### **3 – этап углублённой подготовки.**

#### ***Четвёртый год обучения.***

Произошло дальнейшее развитие ОФП и СФП у занимающихся, продолжился рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиями. Занимающиеся участвуют в соревнованиях и мероприятиях, проводимых в объединении данного учреждения, а также на соревнованиях районного уровня.

В результате освоения программы дети должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям гимнастикой и, конечно, качественно освоить технику гимнастики в пределах требований программы.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из секции;
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешные выступления на соревнованиях.

## **КРИТЕРИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:**

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления учащихся секции. Оценка качества и уровня тренировочных занятий секции является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

## **II**

# **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### *1- ый год обучения*

*1-этап обучения* (возраст обучающихся 7-9 лет)

*Режим занятий* - 2 раза в неделю (1 раз по 1 часу, 1 раз по 2 часа)

Разделы, темы		Количество часов		
		Всего	Из них	
	Теоретических		Практических	
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	История возникновения и развития гимнастики	2	2	-
1.3	Обзор развития гимнастики в России	2	2	-
1.4	Особенности гимнастики	1	1	-
1.5	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-
1.6	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	2	2	-
1.7	Понятие о технике гимнастики	1	1	-
1.8	Морально-волевой облик спортсмена	2	2	-
1.9	Правила соревнований по гимнастике	2	2	-
1.10	Тренерско-инструкторская и судейская практика	2	1	1
<b>2.Физическая подготовка</b>				
2.1	Общая физическая подготовка	30	2	28
2.2	Специальная физическая подготовка	20	2	18
<b>3.Техническая подготовка</b>				

3.1	Базовые упражнения	6	1	5
3.2	Школа базовых упражнений	6	1	5
3.3	Базовые блоки	4		4
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	2		2
3.5	Профилирующие элементы	2		2
3.6	Базовые соединения и комбинации	5		5
3.7	Подвижные игры и игры по заданию	6		6
3.8	Теория и методика освоения техники	2	1	1
3.9	Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия	7		7
<b>Итого:</b>		108	23	85
	Организационные и итоговые мероприятия	6	2	4
<b>Всего:</b>		114	25	89

## Учебно-тематический план

### 2-ой год обучения

*1 - этап обучения* (возраст обучающихся 7-9 лет)

*Режим занятий* - 2 раза в неделю (1 раз – 1 час, 1 раз – 2 часа)

Разделы, темы		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	История возникновения и развития гимнастики	1	1	
1.3	Обзор развития гимнастики в России	2	2	
1.4	Особенности гимнастики	2	2	
1.5	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	
1.6	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	2	2	
1.7	Понятие о технике гимнастики	1	1	
1.8	Морально-волевой облик спортсмена	2	2	
1.9	Правила соревнований по гимнастике	2	2	
1.10	Тренерско-инструкторская и судейская практика	3	2	1
<b>2. Физическая подготовка</b>				
2.1	Общая физическая подготовка	28		28
2.2	Специальная физическая подготовка	18		18
<b>3. Техническая подготовка</b>				
3.1	Базовые упражнения	6	1	5
3.2	Школа базовых упражнений	6	1	5
3.3	Базовые блоки	3		3
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	2		2
3.5	Профилирующие элементы	2		2
3.6	Базовые соединения и комбинации	6		6
3.7	Игры по заданию	10		10

3.8	Теория и методика освоения техники	2	1	1
3.9	Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия	6		6
<b>Итого:</b>		108	20	88
Организационные мероприятия		6	2	4
<b>Всего:</b>		114	22	92

## Учебно-тематический план

### 3-ий год обучения

*2-этап обучения* (возраст обучающихся 9-10 лет)

*Режим занятий* - 3 раза в неделю по 1 часу

Разделы, темы		Всего	Теория	Практика
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	История возникновения и развития гимнастики	1	1	-
1.3	Обзор развития гимнастики в России	2	2	-
1.4	Особенности гимнастики	2	2	-
1.5	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-
1.6	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	2	2	-
1.7	Понятие о технике гимнастики	1	1	-
1.8	Морально-волевой облик спортсмена	2	2	-
1.9	Правила соревнований по гимнастики	2	2	-
1.10	Тренерско-инструкторская и судейская практика	3	1	2
<b>2. Физическая подготовка</b>				
2.1	Общефизическая подготовка	28	2	26
2.2	Специальная физическая подготовка	18	2	16
<b>3. Техническая подготовка</b>				
3.1	Базовые упражнения	5		5
3.2	Школа базовых упражнений	6	1	5
3.3	Базовые блоки	3		3
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	2		2
3.5	Профилирующие элементы	2		2
3.6	Базовые соединения и комбинации	6		6
3.7	Игры по заданию	10		10
3.8	Теория и методика освоения техники	2	1	1
3.9	Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия	7		7
<b>Итого:</b>		108	22	86
Организационные мероприятия		6	2	4
<b>Всего:</b>		114	24	90

## Учебно-тематический план

### 4 – ый год обучения

**3-этап обучения** (возраст обучающихся 10-11 лет)

**Режим занятий** - 3 раза в неделю по 1 часу

Разделы, темы		Всего	Теория	Практика
<b>1.Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	История возникновения и развития гимнастики	1	1	-
1.3	Обзор развития гимнастики в России	2	2	-
1.4	Особенности гимнастики	2	2	-
1.5	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-
1.6	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	2	2	-
1.7	Понятие о технике гимнастики	1	1	-
1.8	Морально-волевой облик спортсмена	2	2	-
1.9	Правила соревнований по гимнастики	2	2	-
1.10	Тренерско-инструкторская и судейская практика	3	1	2
<b>2.Физическая подготовка</b>				
2.1	Общефизическая подготовка	28	2	26
2.2	Специальная физическая подготовка	18	2	16
<b>3.Техническая подготовка</b>				
3.1	Базовые упражнения	5		5
3.2	Школа базовых упражнений	6	1	5
3.3	Базовые блоки	3		3
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	2		2
3.5	Профилирующие элементы	2		2
3.6	Базовые соединения и комбинации	7		7
3.7	Игры по заданию	9		9
3.8	Теория и методика освоения техники	2	1	1
3.9	Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия	7		7
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>22</b>	<b>86</b>
Организационные мероприятия		6	2	4
<b>Всего:</b>		<b>114</b>	<b>24</b>	<b>90</b>

# III

## Содержание программы

### *1 - ый год обучения*

#### **Теоретическая подготовка:**

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
- понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.
- правила соревнований по гимнастике;
- тренерско-инструкторская и судейская практика.

#### **Общая физическая подготовка:**

##### *Ходьба.*

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу - и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

##### *Беговые перемещения.*

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

##### *Строевые упражнения.*

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

##### *Элементы лёгкой атлетики.*

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость – 20, 25 м с высокого старта. Бег на 200 - 300 м. Кросс по пересечённой местности: бег, чередующийся с ходьбой (1 – 2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

##### *Лыжи.*

Передвижение двухшажным и одношажным ходом. Катание с гор. Ходьба на лыжах (35 – 40 мин).

##### *Подвижные игры.*

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

## **Специальная физическая подготовка:**

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

## **Техническая подготовка.**

### *Практический материал специальной технической подготовки.*

#### **Девочки.**

##### ***1. Акробатика***

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления
- 1.3. Перекаты, кувырки.
- 1.4. Перемахи и круги ногами.

##### ***2. Бревно.***

- 1.1. Стойки на ногах, равновесия.
- 2.2. Седы, упоры.
- 2.3. Перемещения.
- 2.4. Маховые повороты.

##### ***3. Опорный прыжок.***

- 3.1. Прямые прыжки (стопка матов): наскок в упор стоя на колени, соскок прогнувшись.

#### **Мальчики.**

##### ***1. Акробатика***

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления
- 1.3. Перекаты, кувырки.
- 1.4. Перемахи и круги ногами.

##### ***2. Перекладина.***

- 2.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.
- 2.2. Упоры, (низкая перекладина).

##### ***3. Опорный прыжок.***

- 3.1. Прямые прыжки (стопка матов): наскок в упор стоя на колени, соскок прогнувшись.

## **Содержание программы**

### ***2 - ой год обучения***

#### **Теоретическая подготовка:**

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.
- особенности гимнастики;

- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
- понятие о технике гимнастики. Морально-волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.
- правила соревнований по гимнастике;
- тренерско-инструкторская и судейская практика.

### **Общая физическая подготовка:**

#### *Ходьба.*

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

#### *Беговые перемещения.*

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

#### *Строевые упражнения.*

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

#### *Элементы лёгкой атлетики.*

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость – 20, 25 м с высокого старта. Бег на 200 - 300 м. Кросс по пересечённой местности: бег, чередующийся с ходьбой (1 – 2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

#### *Лыжи.*

Передвижение двухшажным и одношажным ходом. Катание с гор. Ходьба на лыжах (35 – 40 мин).

#### *Подвижные игры.*

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

### **Специальная физическая подготовка:**

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

### **Техническая подготовка.**

*Практический материал специальной технической подготовки.*

## Девочки.

### **1. Акробатика**

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления
- 1.3. Перекаты, кувырки.
- 1.4. Перемахи и круги ногами.

### **2. Бревно.**

- 2.1. Стойки на ногах, равновесия.
- 2.2. Седы, упоры.
- 2.3. Перемещения.
- 2.4. Маховые повороты.

### **3. Опорный прыжок.**

- 3.1. Прямые прыжки (козёл, конь в ширину): наскок в упор присев, соскок прогнувшись.

## Мальчики.

### **1. Акробатика**

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления
- 1.3. Перекаты, кувырки.
- 1.4. Перемахи и круги ногами.

### **2. Перекладина.**

- .1. Вис, набор маха и размахивания в висе.
- 2.2. Упоры, отмахи из упоров (низкая, средняя перекладина).
- 3.3. Висы согнувшись сзади в статике (низкая, средняя перекладина).

### **3. Опорный прыжок.**

- 3.1. Прямые прыжки (козёл, конь в ширину): наскок в упор стоя на колени, соскок прогнувшись.

## **Содержание программы**

### **3 - ий год обучения**

#### **Теоретическая подготовка:**

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
- понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.
- правила соревнований по гимнастике;
- тренерско-инструкторская и судейская практика.

## **Общая физическая подготовка:**

### *Ходьба.*

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд. Виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнёра, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

### *Беговые перемещения.*

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

### *Строевые упражнения.*

Ходьба строевым шагом в колонне и в шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

### *Элементы лёгкой атлетики.*

Ежедневный кроссовый бег до 1-1.5 км.

### *Лыжи.*

Прогулки на лыжах, с использованием различных способов ходьбы (1-1.5 часа).

### *Подвижные игры.*

Игры в теннис, мини футбол, пионербол, баскетбол (по необходимости с упрощёнными правилами).

## **Специальная физическая подготовка:**

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

## **Техническая подготовка.**

### *Практический материал специальной технической подготовки.*

#### Девочки.

##### **1. Акробатика**

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления
- 1.3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».
- 1.4. Перемахи и круги ногами.
- 1.5. Непрыжковые перевороты.
- 1.6. Перевороты боком.
- 1.7. Базовые комбинации прыжков.

##### **2. Бревно.**

- 2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.
- 2.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.
- 2.3. Перемещения и прямые прыжки.

2.4. Маховые и толчковые повороты.

### **3. Опорный прыжок.**

3.1. Прямые прыжки (козёл, конь в ширину): наскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок, согнув ноги; прыжок ноги врозь.

## **Мальчики.**

### **1. Акробатика**

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления
- 1.3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».
- 1.4. Перемахи и круги ногами.
- 1.5. Непрыжковые перевороты.
- 1.6. Перевороты боком.
- 1.7. Базовые комбинации прыжков.

### **2. Перекладина.**

- 2.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.
- 2.2. Упоры, отмахи из упоров (средняя перекладина).
- 2.3. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (средняя перекладина).
- 2.4. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.
- 2.5. Хваты и перехваты.
- 2.6. Повороты в висах.
- 2.7. Простые подъёмы.

### **3. Опорный прыжок.**

3.1. Прямые прыжки (козёл, конь в ширину): наскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок, согнув ноги; прыжок ноги врозь.

## **Содержание программы**

### ***4 – ый год обучения***

#### **Теоретическая подготовка:**

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней;
- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы;
- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;
- понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.
- правила соревнований по гимнастике;
- тренерско-инструкторская и судейская практика.

## **Общая физическая подготовка:**

### *Ходьба.*

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд. Виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнёра, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

### *Беговые перемещения.*

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

### *Строевые упражнения.*

Ходьба строевым шагом в колонне и в шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

### *Элементы лёгкой атлетики.*

Ежедневный кроссовый бег до 1-1.5 км.

### *Лыжи.*

Прогулки на лыжах, с использованием различных способов ходьбы (1-1.5 часа).

### *Подвижные игры.*

Игры в теннис, мини футбол, пионербол, баскетбол (по необходимости с упрощёнными правилами).

## **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития гибкости, прыгучести, быстроты, выносливости. **Смотри приложение № 2**

## **Техническая подготовка.**

*Практический материал специальной технической подготовки.*

### **Девочки.**

#### **1. Акробатика**

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления
- 1.3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».
- 1.4. Перемахи и круги ногами.
- 1.5. Непрыжковые перевороты.
- 1.6. Перевороты боком.
- 1.7. Базовые комбинации прыжков.

#### **2. Бревно.**

- 2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.
- 2.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.
- 2.3. Перемещения и прямые прыжки.
- 2.4. Маховые и толчковые повороты.

#### **3. Опорный прыжок.**

3.1. Прямые прыжки (козёл, конь в ширину): наскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок, согнув ноги; прыжок ноги врозь.

### **Мальчики.**

#### ***1. Акробатика***

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления
- 1.3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».
- 1.4. Перемахи и круги ногами.
- 1.5. Непрыжковые перевороты.
- 1.6. Перевороты боком.
- 1.7. Базовые комбинации прыжков.

#### ***2. Перекладина.***

- 2.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.
- 2.2. Упоры, отмахи из упоров (средняя перекладина).
- 2.3. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (средняя, высокая перекладина).
- 2.4. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.
- 2.5. Хваты и перехваты.
- 2.6. Повороты в висах.
- 2.7. Простые подъёмы.

#### ***3. Опорный прыжок.***

3.1. Прямые прыжки (козёл, конь в ширину): наскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок, согнув ноги; прыжок ноги врозь.

## **IV Методическое обеспечение программы**

**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.

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

**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.

**Систематичность и последовательность** - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании.

**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:

- 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 показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.
- 4. Наблюдения** занимающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.
- 5. Самостоятельная работа** занимающихся 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 спортсменов. Очевидно, что главным в обучении технике 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:**

1. Преподаватель создает у занимающихся представление об изучаемом упражнении.

2. Занимающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера.

3. Занимающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

**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.

### **Условия реализации программы.**

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

- гимнастические маты, размером 2м \*1м, 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.

- гимнастическое бревно, регулируемое по высоте;
- гимнастический козёл и конь, регулируемые на разную высоту;
- подкидной мостик;
- перекладина разной высоты.

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

#### **Работа с родителями:**

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

#### **Задание для самостоятельной работы учащихся:**

- 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.

#### **Для повышения профессионального мастерства педагог планирует:**

- просмотр специальных видеофильмов (техники гимнастики);
- просмотр международных соревнований, тренировок гимнастов и пр.;
- посещение спортивных соревнований (детских, молодежных и взрослых);
- участие в судействе спортивных соревнований.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

### **Для педагога**

1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.
2. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоров'я 1986.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра–спорт, 2002
4. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987.
5. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986.
6. Менхин Ю В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.
7. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999.
8. Спортивная гимнастика / Под ред.Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979.
9. 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.

### **Для обучающихся**

1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
2. Лисицкая Т. С. Ритм – пластика. – М.:
3. 1. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. – М.: Расмирти, 2003.

## II УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### I- ый год обучения

*I-этап обучения* (возраст обучающихся 7-9 лет)

*Режим занятий* - 2 раза в неделю по 1 часу

Разделы, темы	Количество часов			
	Всего	Теория	Практика	
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	История возникновения и развития гимнастики	1	1	-
1.3	Обзор развития гимнастики в России	1	1	-
1.4	Особенности гимнастики	1	1	-
1.5	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
1.6	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	1	1	-
1.7	Понятие о технике гимнастики	1	1	-
1.8	Морально-волевой облик спортсмена	1	1	-
1.9	Правила соревнований по гимнастике	1	1	-
1.10	Тренерско-инструкторская и судейская практика	2	1	1
<b>2.Физическая подготовка</b>				
2.1	Общая физическая подготовка	15	1	14
2.2	Специальная физическая подготовка	10	1	9
<b>3.Техническая подготовка</b>				
3.1	Базовые упражнения	6	1	5
3.2	Школа базовых упражнений	6	1	5
3.3	Базовые блоки	1		1
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	1		1
3.5	Профилирующие элементы	1		1
3.6	Базовые соединения и комбинации	5		5
3.7	Подвижные игры и игры по заданию	6		6
3.8	Теория и методика освоения техники	2	1	1
3.9	Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия	7		7
<b>Итого:</b>	72	15	57	
	Организационные и итоговые мероприятия	4	1	3
<b>Всего:</b>	76	16	60	

## Учебно-тематический план

### 2-ой год обучения

*1 - этап обучения* (возраст обучающихся 7-9 лет)

*Режим занятий* - 2 раза в неделю (1 раз – 1 час, 1 раз – 2 часа)

Разделы, темы	Количество часов			
	Всего	Теория	Практика	
<b>1.Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	История возникновения и развития гимнастики	1	1	
1.3	Обзор развития гимнастики в России	2	2	
1.4	Особенности гимнастики	2	2	
1.5	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	
1.6	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	2	2	
1.7	Понятие о технике гимнастики	1	1	
1.8	Морально-волевой облик спортсмена	2	2	
1.9	Правила соревнований по гимнастике	2	2	
1.10	Тренерско-инструкторская и судейская практика	3	2	1
<b>2.Физическая подготовка</b>				
2.1	Общая физическая подготовка	28		28
2.2	Специальная физическая подготовка	18		18
<b>3.Техническая подготовка</b>				
3.1	Базовые упражнения	6	1	5
3.2	Школа базовых упражнений	6	1	5
3.3	Базовые блоки	3		3
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	2		2
3.5	Профилирующие элементы	2		2
3.6	Базовые соединения и комбинации	6		6
3.7	Игры по заданию	10		10
3.8	Теория и методика освоения техники	2	1	1
3.9	Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия	6		6
<b>Итого:</b>	108	20	88	
Организационные мероприятия	6	2	4	
<b>Всего:</b>	114	22	92	

## Учебно-тематический план

### 3-ий год обучения

**2-этап обучения** (возраст обучающихся 9-10 лет)

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 2 часа

Разделы, темы	Всего	Теория	Практика	
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	История возникновения и развития гимнастики	1	1	-
1.3	Обзор развития гимнастики в России	1	1	-
1.4	Особенности гимнастики	1	1	-
1.5	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
1.6	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	1	1	-
1.7	Понятие о технике гимнастики	1	1	-
1.8	Морально-волевой облик спортсмена	1	1	-
1.9	Правила соревнований по гимнастики	1	1	-
1.10	Тренерско-инструкторская и судейская практика	3	1	2
<b>2. Физическая подготовка</b>				
2.1	Общefизическая подготовка	35	1	34
2.2	Специальная физическая подготовка	40	1	39
<b>3. Техническая подготовка</b>				
3.1	Базовые упражнения	2		2
3.2	Школа базовых упражнений	7	1	6
3.3	Базовые блоки	5		5
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	5		5
3.5	Профилирующие элементы	5		5
3.6	Базовые соединения и комбинации	15		15
3.7	Игры по заданию	5		5
3.8	Теория и методика освоения техники	2	1	1
3.9	Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия	10		10
<b>Итого:</b>	144	14	130	
Организационные мероприятия	8	2	6	
<b>Всего:</b>	152	16	136	

--	--	--	--

## Учебно-тематический план

### 4 – ый год обучения

*3-этап обучения* (возраст обучающихся 10-11 лет)

*Режим занятий* - 2 раза в неделю по 2 часа

Разделы, темы	Всего	Теория	Практика	
<b>1.Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	История возникновения и развития гимнастики	1	1	-
1.3	Обзор развития гимнастики в России	1	1	-
1.4	Особенности гимнастики	1	1	-
1.5	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
1.6	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	1	1	-
1.7	Понятие о технике гимнастики	1	1	-
1.8	Морально-волевой облик спортсмена	1	1	-
1.9	Правила соревнований по гимнастики	1	1	-
1.10	Тренерско-инструкторская и судейская практика	3	1	2
<b>2.Физическая подготовка</b>				
2.1	Общефизическая подготовка	30	1	29
2.2	Специальная физическая подготовка	45	1	44
<b>3.Техническая подготовка</b>				
3.1	Базовые упражнения	1		1
3.2	Школа базовых упражнений	2	1	1
3.3	Базовые блоки	2		2
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	3		3
3.5	Профилирующие элементы	10		10
3.6	Базовые соединения и комбинации	20		20
3.7	Игры по заданию	5		5
3.8	Теория и методика освоения техники	3	1	2
3.9	Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия	10		10

<b>Итого:</b>	144	14	130
Организационные мероприятия	8	2	6
<b>Всего:</b>	152	16	136