

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ Г. СОЧИ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 1» города Сочи

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 27 декабря 2022 г.

Протокол № 6

Принята в новой редакции на  
заседании педагогического совета  
от 10.02.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

А.Л. Мадельян

27 декабря 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: (общее количество часов) 24 недели (144 часа)

Возрастная категория: от 5 до 18 лет

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе 1204

Разработчики программы:

Смольнякова Наталья Федоровна - заместитель директора по УСР МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

Дудина Татьяна Викторовна - тренер-преподаватель по спортивной гимнастике МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

г. Сочи  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»
    - 1.1. Пояснительная записка программы
    - 1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы
    - 1.3. Содержание программы
    - 1.4. Планируемые результаты
  2. Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации»
    - 2.1. Календарный учебный график
    - 2.2. Условия реализации программы
    - 2.3. Формы аттестации
    - 2.4. Оценочные материалы
    - 2.5. Методические материалы
    - 2.6. Перечень информационного обеспечения программы
- Приложение № 1
- Приложение № 2

## **1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»**

### **1.1. Пояснительная записка программы.**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы «Спортивная гимнастика» – физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта спортивная гимнастика и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242;

7. Другими нормативными правовыми актами, регламентирующими

деятельность МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи.

**Новизна программы** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

В МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи возможна сетевая форма реализации образовательных программ обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

Дополнительная общеобразовательная программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).

В МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи возможна сетевая форма реализации образовательных программ обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

Дополнительная общеобразовательная программа предусматривает

обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма. Спортивная гимнастика развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость.

Спортивная гимнастика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках. В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках. Программа мужского многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, а также упражнения на следующих снарядах: кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях.

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта

**Отличительные особенности:** в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей от 5 до 18 лет, общее количество часов: 144 часа на 24 недели, из них:

- 198 часа (от 5 до 18 лет), на бюджетной основе по муниципальному заданию в период с 10 апреля 2023 г. по 27 декабря 2023 г.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

**Уровень программы** – ознакомительный, объем 144 часа, срок обучения – 24 недели.

**Формы обучения:** Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут).

**Сроки реализации программы:** 24 недели - 144 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 24 учебные недели (6 академических часов в неделю).

Наполняемость учебной группы – от 5 до 20 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

**(ДОТ)** - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском языке.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки (Таблица № 1)

**Таблица № 1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки**

Уровень спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Ознакомительный	24 недели	5	5	14-15	20	6	Выполнение нормативов ОФП

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовки.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала года реализации программы.

Прием в ДЮСШ на отделение осуществляется с 5 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

После окончания года обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году соответствующего уровнем обучения Программы.

## **1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.**

**Цель:** оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможности их дальнейшего перехода в группы дополнительных предпрофессиональных программ;

Достижению данной цели способствует решение следующих

**задач:**

**образовательные:**

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике.



**развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);
- вырабатывать представление о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально,
- выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

**воспитательные:**

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике;
- воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

**1.3. Содержание программы****Годовой учебный план учебно-тренировочных занятий по виду спорта.**

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 24 недели и отражен в общем годовом учебном плане (Таблица № 2).

**Таблица № 2. Общий годовой учебный план на 24 недели тренировочных занятий по виду спорта Спортивная гимнастика.**

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки	
		Ознакомительный (всего в год)	Формы аттестации/контроля
1	2	3	4
Общее количество тренировочных часов		144	-
1.	Обязательные предметные области:	99	-
1.1	Теория и методика ФК и С	13	Опрос
1.2	Общая физическая подготовка	42	Выполнение норматива
1.3	Вид спорта	44	Результаты соревнований
2.	Вариативные предметные области:	38	-
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	19	Выполнение норматива
2.2	Хореография и (или) акробатика	19	Выполнение норматива
3.	Самостоятельная работа	5	-
4.	Итоговая аттестация	2	Выполнение норматива

**Таблица № 3. Содержание разделов годового учебного плана**

№ п/п	Разделы подготовки	Уровень подготовки	
		Ознакомительный (всего в год)	Формы аттестации/контроля
1	2	3	4
1.	Теоретические занятия	13	Опрос
2.	Практические занятия	131	Выполнение норматива
2.1	Тренировочные мероприятия	119	Выполнение норматива
2.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	6	Результаты соревнований
2.3	Иные виды практических занятий	6	-
3.	Количество часов в неделю	6	-
4.	Количество тренировок в неделю	3	-
5.	Общее количество тренировок	72	-
6.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка	

144 учебных часа общего учебного плана реализуются на бюджетной основе по муниципальному заданию (МЗ)

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по Спортивной гимнастике.**

Группа: Ознакомительная

Цель: развивать силовые качества в режиме комплексной тренировки.

Задачи:

**1 Образовательные:**

Развитие прыгучести.

Развитие силы рук.

Обучение упорам на руках.

**Воспитательные:**

Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

**Оздоровительные:**

Формирование у детей правильной осанки.

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений.

Дата проведения: \_\_\_\_\_ Время проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи

Оборудования: гимнастические снаряды, батуты, маты, магnezия.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (время)	Методические указания. Основные моменты в работе тренера.
1.	Вводная часть.	20 мин.	Краткий инструктаж по технике безопасности по теме учебно-тренировочного занятия. Строевые приемы на месте. На лево, на право, кругом. ОРУ в движении. Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, прыжки, бег. Перестроение в колонну по три. ОРУ на месте. 1 ОРУ верхний плечевой пояс 2 ОРУ нижний плечевой пояс 3 Махи ногами 4 Наклоны 5 Шпагаты 6 Мосты СФП (подготовительные упражнения для основной части)
2.	Основная часть.	30 мин.	Разновидности прыжков. Показ прыжки вверх, вперед, назад. Отработка прыжков Обучение упражнений на батуте со страховкой, с матами и самостоятельное выполнение в полной

		30 мин.	координации. Упоры на руках Упоры спереди, сзади, ноги врозь, на стоялках, на низком бревне, на ручках, на теле коня, козла, на одной ручке, на теле и ручке, продольно и поперек.
3.	Заключительная часть:	10 мин.	Построение. Упражнение на восстановление дыхания. Итоги урока. Задание.

Формой подведения итогов реализации модуля является итоговое тестирование по общей физической подготовки обучающихся (Таблица № 4).

### **Содержание учебного плана.**

#### **Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области (134 часа).**

#### **Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта (19 часа).**

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

#### **Тема № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма.**

Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

**Тема № 2. История возникновения и развития спортивной гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней.**

**Тема № 3. Обзор развития спортивной гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.**

#### **Тема № 4. Особенности спортивной гимнастики.**

**Тема № 5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении**

основных мышечных групп. влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

**Тема № 6.** Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях спортивной гимнастикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы.

**Тема № 7.** Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков.

**Тема № 8.** Понятие о технике спортивной гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.

**Тема № 9.** Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся спортивной гимнастикой с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

**Тема № 10.** Соревнования по спортивной гимнастике. Правила соревнований в различных видах спортивной гимнастике. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Подведение итогов, система зачетов

## **Раздел подготовки 1.2. Общая физическая подготовка (ОФП) (57 часа).**

### **Общая физическая подготовка:**

**Тема № 1.** Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса

**Тема № 2.** Упражнения для развития силы мышц рук

**Тема № 3.** Упражнения для развития мышц брюшного пресса наклоны в стороны; круговые движения туловищем.

**Тема № 4.** Упражнения для развития мышц спины

**Тема № 5.** Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава

**Тема № 6.** Упражнения для развития выносливости

**Тема № 7.** Упражнения на гибкость и подвижности в суставах

**Тема № 8.** Упражнения для развития координации

**Тема № 9.** Элементы хореографии

**Тема № 10.** Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

**Для рук:** основные положения рук -вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторону-снизу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-вперед-наружу, вперед-наружу-книзу; положение кисти-вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, "волна" костью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой); движение руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

**Для туловища и ног.** Изучение различных положений. Положения сидя-сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре; положение лежа -на животе, боку, на спине; упоры -упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах; наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в 1 позиции, во 2 позиции (невыворотной), в седе, в седе ноги врозь; поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, спине, боку, в седе; из упора на коленях выгибание и прогибание; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь,

**Подготовительные движения:** ходьба с носка; приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад.

**Основные движения:** шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад.

### **Раздел подготовки 1.3. Вид спорта (58 часов).**

Юноши.

Тема № 1. Вольные упражнения (акробатика). Кувырки вперед, назад; гимнастический мост; шпагат (любой); стойка на лопатках; не акробатические элементы; элементы хореографии.

Тема № 2. Конь-махи упоре спереди, махи ногами влево - вправо (4 маха); перемах левой вперед; перемах правой вперед, соскок прогнувшись с поворотом на 90° левым боком к коню.

Тема № 3. Кольца. Размахивания в висе (4 маха); махом вперед, вис согнувшись; вис прогнувшись; вис согнувшись; махом назад, соскок прогнувшись.

Тема № 4. Опорный прыжок. С разбега прыжок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

Тема № 5. Брусья (низкие) Прыжком упор углом (держать 3 сек.); сед ноги врозь; из седа, поднимая ноги, мах назад; мах вперед; махом назад, соскок в сторону, прогнувшись.

Тема № 6. Перекладина. Подъем переворотом в упор прогнувшись; из упора, силой, опускание вперед в вис углом (держать 3 сек.); из вися углом мах назад, мах вперед (махи изгибами); махом назад, соскок прогнувшись.

Девушки.

Тема № 1. Акробатика. Кувырок любой; опускание в мост; шпагат любой; прыжок вверх прогнувшись.

Тема № 2. Прыжок. С разбега наскок на горку матов; соскок прогнувшись. Прыжок выполняется через горку матов высотой 70 см (зелёный куб) метр.

Тема № 3. Брусья. Вис на нижней жерди; переворот в упор силой; опускание в вис; продев прямых ног в вис согнувшись; продев прямых ног в вис углом – держать 3 счёта; опуская ноги – соскок.

Тема № 4. Бревно. Связка шагов; соскок прогнувшись.

Тема № 5. Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте  
 Повороты: приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад, на 180°, 360°. Равновесия: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны;  
 Прыжки. По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед; прыжки из 3 позиции толчком двумя, приземляться на одну; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

**Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области (56 часов).**

**Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (28 часа).**

**Тема 1. Подвижные игры и эстафеты:** Различные подвижные игры, эстафеты с прыжками, с расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**Раздел подготовки 2.2. Хореография и (или) акробатика (28 часа).**

**Тема 1. Упражнения на гимнастических снарядах:** Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

**Тема 2. Акробатические упражнения:** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках.

**Тема 3. Упражнения по спортивной гимнастике.** Подтягивание Лазание по канату. Сет углом. Отжимание. Шпагаты (поперечный шпагат, правый левый). Складка (ноги вместе, ноги врозь). Сет углом. Спичаг.



Ножнички. Прыжок в длину с места. Складка (ноги вместе, ноги врозь).  
Кувырок вперед. Наклоны вперед из различных исходных положений. «Мост»

### **Раздел подготовки 3. Самостоятельная работа (6 часов).**

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внутренировочное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

### **Раздел подготовки 4. Итоговая аттестация (2 часа).**

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

#### **1.4. Планируемые результаты**

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы по спортивной гимнастике обучающиеся должны

**Предметные:** 1. Уметь выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств. 2. Владеть техникой базовых упражнений по спортивной гимнастике.

**Личностные:** 1. Быть дисциплинированным, усилит волю, смелость и решительность, интерес к систематическим занятиям спортом. 2. Получит соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.

**Метапредметные:** 1. Интерес к занятиям спортом. 2. Приобретёт необходимые спортсмену психологические качества.

#### **Физкультурные и спортивные мероприятия.**

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи муниципального и регионального уровней.

## **2. Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации»**

### **2.1. Календарный учебный график (Приложение № 2).**

1. Начало года – 10 апреля 2023 г.
2. Окончание года – 27 декабря 2023 г.
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с общим учебным планом, продолжительность учебного периода – 24 недели тренировочных занятий.
4. Продолжительность занятий для обучающихся:  
Ознакомительный уровень сложности программы – 6 часов в неделю;
5. Начало занятий – 8.00, окончание занятий – 21.00.
6. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным.

### **2.2. Условия реализации программы:**

**Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:**

Необходимым условием для реализации программы является наличие тренировочного 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.

- перекладина разной высоты.

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.01.2001 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

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

### **Кадровое обеспечение тренировочного процесса.**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298н

Требования к образованию и обучению тренера – преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

### **2.3. Формы аттестации**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки (Таблица № 4), овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения итоговой аттестации.

Способы определения результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

- педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)

- дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты...); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда; подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом игр; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей.

- система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной. Результаты фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов...

#### 2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по общей физической подготовки в баллах (Таблица № 4):

**Таблица № 4. Нормативы ОФП для зачисления на общеразвивающую программу по Спортивной гимнастике**

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики					Девочки				
	баллы					баллы				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 20 м (с)	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2
Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	120	110	140	135	130	120	100
Подтягивание из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (кол-во раз)	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (с)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения на 3 счета	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см., фиксация 5 с.	30/ 7	30/ 6	30/ 5	35/ 5	40/ 5	30/ 7	30/ 6	30/ 5	35/ 5	40/ 5

#### 2.5. Методические материалы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям спортивной гимнастикой и укрепления здоровья учащихся.

На данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются, спортивные игры, серийное выполнение прыжковых упражнений.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по спортивной гимнастике.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида спортивной гимнастики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

**Психологическая подготовка.** На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль.

Психологическая подготовка направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль неудачи. Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.



## **2.6. Перечень информационного обеспечения программы.**

### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242;
7. Другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность МБУДО ДЮСШ № 1 г. Сочи.

### **Литература по виду спорта:**

1. Андреасян К. Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. канд. пед. наук. - М., 1996 - С. 23.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. - М.: Академия, 2006. - С. 147.

3. Беспутчик В. Г., Рейлин В. Р. Аэробика на все вкусы // Спорт в школе. - 21. - №8 - С. 6 - 8.
4. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. - С. 315.
5. Веденева И. В. Будь молодой и грациозной. - М.: Молодая гвардия, 1986. - С. 84-86.
6. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. - М., 1993. - № 5. - С. 41.
7. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. - М.: Дрофа, 2000. - С. 54 - 56.
8. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Академия, 2002. - С. 326 - 327.
9. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. - М.: Ф и С, 1985. - С.260.
10. 1°. Димитрова Ж. Аэробная гимнастика для всех. //Спорт за рубежом. - М.: ФиС, 1986. - №1 - С. 112.
11. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. -М.: Просвещение, 1987. - С. 218.
12. Казачек В. П., Войтенко Т. А. Ритмическая гимнастика//Методические рекомендации - Фрунзе, 1985 - С. 18.
13. Киевская О. Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского заполярья: Дисс. Канд .пед. наук - СПб, 2001 - С. 164.
14. Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994 - С.4.

15. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету//Гимнастический мир Санкт-Петербурга. - 1999. - №1. - С. 11.
16. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Т. А. Кудра. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. - 120 с.
17. Лисицкая Т. С., Ростовцева М. Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: Методика и физическое воздействие //Гимнастика: Сб. статей. - 1985. - № 1. - С. 29.
18. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 1999 - С. 34.19. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений.М.:Просвещение, 2006. - С. 74
19. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 - 83.
20. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. Справочник, - М.: Московская правда, 1987 - С .4.
21. Муствева В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустаев; Под научной редакцией Н. А. Заруба. - Кемерово: КРИПКИПРО, 2004. - С.9.
22. Неробеева О. В. Проведение уроков ритмической гимнастики в общеобразовательной школе. Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л. П. Орлова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 - С. 117-119.
23. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. - М.: Астрель, 2002. - С. 536.
24. Пензулаева Л. И. Малочисленная школа: Физическое воспитание: Кн. для учителя. - М.: ВЛАДОС, 2000. - С. 76 - 77.
25. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. - М.: Педагогический поиск, 2000. - С. 3 - 5.
26. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000. - С. 161.

27. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 8. - С. 68.
28. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? //Спорт в школе- 2001. - №8 - С. 8-9.
29. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. - М.: Академия, 2002. - С. 14 - 15.
30. Солонинкина А. А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры в школе- Л.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1991. - С. 4.
31. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.
32. - М.: Просвещение, 1979. - С.89.
33. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. - М.: Академия, 2006. - С. 147.
34. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. -Новосибирск: НГПУ, 1999. - С. 83 - 95.
35. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. - Л.: ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1987 - С. 11; 22.
36. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 352 с.
37. 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.

#### **Перечень интернет ресурсов**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Федерация спортивной гимнастики России <http://sportgymrus.ru>

## Техника выполнения упражнений.

### 1. Прыжок в длину с места:

Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

Первая фаза — стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полу приседая, отвести руки назад. Вторая фаза — с энергичным движением рук вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх. Третья фаза — полет. Вынести сравнительно прямые ноги вперед. Руки совершают движение вперед – вниз – назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперед, голова приближается к коленям. Четвертая фаза — приземление. Вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекаат на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз.

### 2. Запрыгивание на возвышенность:

Высота горки 45 см. Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 30 секунд.

### 3. Отжимание:

Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лежа на полу. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Все это считается одним отжиманием.

### 4. Шпагат:

Положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки).

**5. Мост:**

Лежа на спине сильно согнуть ноги, и развести их (на уровне стопы), носки развернуты наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.

**6. Складка:**

Сед ноги вместе (врозь) ноги прямые, максимально наклонить туловище вперед так, чтобы грудная клетка касалась колен вплотную, и удерживать это положение в течение 3 секунд.

**7. Кувырок вперед:**

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и выполнить группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

**8. Ласточка:**

исходное положение основная стойка, из исходного положения переместить вес тела на опорную ногу (правую, левую) другую ногу поставить назад на носок руки в стороны, с этого положения максимально поднять ногу назад на 90 градусов, спина прямая. И удерживать равновесие 5 секунд.

## Образец годового календарного учебного графика

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>				16	16				16	18	17	16	<b>99</b>
1.1	Теория и методика ФК и С				3	2				1	3	2	2	13
1.2	Общая физическая подготовка				7	7				7	7	7	7	42
1.3	Вид спорта				6	7				8	8	8	7	44
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области:</b>				2	8				8	8	8	4	<b>38</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры				1	4				4	4	4	2	19
2.2	Хореография и (или) акробатика				1	4				4	4	4	2	19
<b>3.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>									2		1	2	<b>5</b>
<b>4.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>												2	<b>2</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>					18	24				26	26	26	24	<b>144</b>