

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мишутинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Мишутинская СОШ»
_____ И.А. Шерстнева
« _____ » _____ 20 ____ г.
Приказ № _____ от _____

**Рабочая программа секции
«Спортивная гимнастика»**

Составитель: учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Салата Наталия Юрьевна

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

пояснительная записка

В секцию спортивной гимнастики принимают школьников с 1 класса, изъявивших желание заниматься этим видом спорта и получившим разрешение врача. Учебные группы комплектуются с учётом возраста, пола и спортивной подготовленности.

Основной формой работы в секции спортивной гимнастики является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа – 140 часов в год. Учебно-тренировочные занятия планируются с учётом режима дня школьника.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, учащиеся должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

Изучение теоретического раздела программы, а также прохождение инструкторской практики и стажировки судейства на занятиях и соревнованиях подготавливает спортсменов к выполнению обязанностей общественных инструкторов и судей по спортивной гимнастике, быть первым помощником учителя физической культуры.

В секции спортивной гимнастики выделяются три группы: **подготовительная, учебно-тренировочная и группа совершенствования**. Каждая группа решает свои, специфические задачи.

Подготовительная и учебно-тренировочная группа: *всесторонняя физическая подготовка, закаливание, укрепление здоровья занимающихся, эстетическое воспитание, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, создающих предпосылки для овладения сложной техникой спортивной гимнастики.*

Группа совершенствования: *дальнейшая всесторонняя общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП), совершенствование техники, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях.*

Цель занятий гимнастикой – создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

Задачи занятий гимнастикой:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка.
4. Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений и элементов хореографии.
5. Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.
6. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Планируемые результаты изучения курса

В результате освоения курса по гимнастике обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической подготовленности.

Получат знания:

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о гимнастической терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях гимнастики;
- о режиме дня тренирующихся.

Научатся:

- правильно выполнять акробатические упражнения;
- Запоминать последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- владеть своим телом;
- легко выполнять упражнения;
- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений

Получат возможность научиться:

- Самостоятельно придумывать гимнастические комбинации;
- Самостоятельно проводить общую разминку;
- Оценивать свою физическую подготовленность;
- Страховке и само страховке.
-

Таблица оценок физической подготовленности занимающихся (мальчики и девочки)

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	сформирован		на стадии формирования		Не сформирован	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3балла		1 балл	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
7-8	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	8,1 и ниже	8,3 и ниже	8,7-9,2	8,9-9,4	10 и выше	10,2 и выше
9-10	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
11-12	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
13-14	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	5,6 и ниже	6,0 и ниже	6,2-6,7	6,6-7,0	7,5	7,8
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)						
7-8	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	12 и выше	11 и выше	9-10	7-8	5 и ниже	3 и ниже
9-10	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	13 и выше	12 и выше	10-11	9-10	6 и ниже	5 и ниже
11-12	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже

13-14	16 и выше	15 и выше	12-13	11-12	8 и ниже	7 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)						
7-8	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	85 и выше	80 и выше	63-73	56-67	48 и ниже	41 и ниже
9-10	105 и выше	95 и выше	83-93	73-83	68 и ниже	55 и ниже
11-12	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
13-14	130 и выше	123 и выше	104-116	99-110	87 и ниже	84 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу.						
7-8	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	4	5	3	3	2 и ниже	2 и ниже
9-10	8	9	7	7	6 и ниже	6 и ниже
11-12	14	14	12	12	10и ниже	10и ниже
13-14	16 и выше	18 и выше	14	16	13 и ниже	15 и ниже

Содержание курса

Программа дополнительного образования секции «Спортивная гимнастика» модифицированная. Разработана на основе программы «Гимнастика с методикой преподавания» под общей редакцией И.Б. Павлова и В.М. Баршая, Москва «Просвещение» 1985 г.

В соответствии с учебным планом школы, секция «Спортивная гимнастика» проводится 2 раза в неделю по 2 часа, 140 часов в год.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№	Виды программного материала	Количество часов (занятий)
1	Теоретические сведения	В процессе занятий
2	Акробатика	36
3	Бревно	21
4	Опорный прыжок	21
5	Брусья	21
6	ОФП	21
7	Хореография	20
итого		140

При освоении программы по секции «Спортивная гимнастика» занимающиеся узнают теоретические сведения (гигиена, правила поведения и безопасности в спортивном зале на занятиях спортивной гимнастикой, страховка и самостраховка, правила соревнований и судейство.)

По разделу **Акробатика** (разновидности перекатов, кувырок вперед и назад, группировка, стойка на лопатках, стойка на руках, «мост», вольные упражнения под музыку; разновидности кувырков, стойка на голове толчком ног и силой, стойка на руках в кувырок, «колесо» в соединении с «мостом» и переворотами, разновидности переворотов, рондат с места и разбега, флаг, сальтовые движения- старшая группа)

Бревно (разновидность ходьбы и бега с различным положением рук, прыжки, поворот в приседе и стоя на двух ногах на 180, равновесие- «ласточка», наскок, соскок «согнувшись» с бревна; поворот на одной ноге на 180-360, поворот махом назад, равновесие, стойка на руках, кувырок в перед и назад, соскок рондат, переворот вперед, прыжки на двух ногах и со сменой ног)

Опорный прыжок («вскок в упор присев- соскок прогнувшись»), прыжок с замахом, прыжок «согнув ноги», «ноги врозь», прыжок в кувырок на тумбу, прыжок в стойку на руках, прыжок переворотом- старшая группа»).

Брусья (разновидности висов и упоров, скок в упор, перемах через сторону, соскок махом назад, подъем переворотом, перемах одной вперед и двумя ногами, оборот вперед из седа верхом, спад-подъем, оборот вперед и назад из упора, подъем разгибом, соскок- дугой ноги врозь, отмах в стойку на руках – старшая группа).

ОФП (разновидности лазания по канату, гимнастической стенке, наклонных досках, беговые и прыжковые упражнения, разновидности прыжков на батуте, упражнения на гибкость и «растяжку», упражнения с использованием малого спортивного инвентаря- младшая и старшая группы).

Хореография (разновидности махов, наклонов, поворотов, «волны» руками и телом, позиции ног, разновидности прыжков, равновесия, танцевальные упражнения, вольные упражнения под музыку – младшая и старшая группа).

**Описание материально-технического обеспечения
образовательного процесса**

№ п/п	Авторы	Название	Год издания
1	И.Б. Павлов и В.М. Баршя	«Гимнастика с методикой преподавания»	Москва «Просвещение» 1985
2	В.В. Козлов	«Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика»	Москва ГИЦ «Владос» 2003
3	И.А. Винер Н.М. Горбулина О.Д. Цыганкова	«Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»	Москва «Просвещение» 2016
4	Под редакцией О.Леонтьева	«Спорт в школе» методическая газета	Издательский дом 1 сентября
5	В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.	«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»	Москва «Просвещение» 2016

1. Гимнастические маты
2. Гимнастическое бревно
3. Гимнастический конь и козёл
4. Брусья
5. Гимнастический канат
6. Гимнастическая стенка
7. Батут
8. Гимнастический мостик
9. Скакалки
10. Гимнастические палки

