

**Управление образования администрации муниципального района  
«Прилузский»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»**

*Рекомендовано методсоветом  
МБУДО «МЦДО Прилузского района»  
от 01 сентября 2025 г.  
Протокол № 1*

*Утверждено приказом директора  
МБУДО «МЦДО Прилузского района»  
М.В.Москаленко  
№ 169-од от 01 сентября 2025 г.*

*Принята на заседании педагогического  
совета МБУДО «МЦДО Прилузского  
района»  
от 01 сентября 2025 г.  
Протокол № 1*

**Дополнительная общеобразовательная программа  
Дополнительная общеразвивающая программа  
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Направленность: физкультурно-оздоровительная  
Возраст обучающихся 7-17 лет  
Срок реализации: 5 лет

Разработчик:  
Турков Олег Алексеевич,  
педагог дополнительного образования

Объячево  
2025

## Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
3. Распоряжение от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

Гимнастика один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей понимание красоты и гармонии благодаря выполнению упражнений под музыку.

Всестороннее развитие умственных и физических способностей детей школьного возраста осуществляется на основе общеобразовательной подготовки и физического воспитания. Для успешного решения задач физического воспитания на протяжении всего периода обучения в школе необходимо применять целый комплекс средств физического воспитания, основное место среди которых занимает гимнастика.

Специфическое значение гимнастики состоит также в том, что она помогает формировать многие прикладные навыки, так как учит правильно ходить, бегать, прыгать, преодолевать препятствия, переносить тяжести, влезать по канату, шесту, лестницам.

Особая польза гимнастики заключается в том, что она помогает совершенствованию координационных способностей, то есть способностей согласовывать действия различных звеньев двигательного аппарата. Гимнастика незаменимое средство в борьбе со смещениями внутренних органов в необычных условиях.

Гимнастика положительно влияет на воспитание способности сочетать фазы дыхания с фазами движения в ациклических действиях. Наравне с дыхательной системой под влиянием гимнастических упражнений формируются условные рефлексы, обеспечивающие перераспределение крови при каждом изменении положения тела гимнаста. Упражнения, связанные с переворачиванием через голову, с вращениями, оказывают положительное влияние на вестибулярный

аппарат занимающихся. Гимнастика помогает воспитывать смелость и решительность, так как занимающимся ею приходится осваивать рискованные упражнения, что невозможно без преодоления страха и отрицательных защитных реакций. Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения и музыкальное сопровождение при их исполнении.

Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных к более сложным. В занятие следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 мин. на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся начальной школы кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т.е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование), стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, гимнастическими палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют также акробатические и танцевальные упражнения. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

**Адресат программы** – в группу первого года обучения зачисляются дети 7 - 8 лет, по заявлению родителей и медицинской справке.

**Объем программы** - программа, с учетом 36 учебных недель, рассчитана:

- на первом году обучения – 144 часа,
- на втором последующие года обучения- 216 часов в год.
- 

**Срок освоения программы** – 5 лет

**Режим занятий** – 1-й год обучения - 2 занятия в неделю по 2 академических часа, 2-й – 5 - й год обучения (3 занятия в неделю по 2 академических часа).

**Вид программы по уровню освоения** – базовый

**Форма организации образовательного процесса** – групповая, индивидуальная

**Виды занятий** – соревнования, самостоятельная работа.

**Форма обучения** – очная.

### **Характеристика программы:**

Тип – дополнительная образовательная программа

Направленность – физкультурно-спортивная

По возрастному признаку – разновозрастная

По полу – мальчики и девочки

Условия набора – по желанию, годные по состоянию здоровья

Место занятий – занятия проводятся в гимнастическом зале и на школьном стадионе.

Срок реализации – 5 лет.

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

### **Задачи:**

Обучающие:

- научить осознавать принципам универсальности и всеобщности гимнастики, как вида спорта, неразрывную связь физической культуры и жизни человека, всего человечества, могут рассуждать на эту тему;
- дать обучающимся представление о гимнастике, как о специфической художественно-творческой деятельности человека;
- ознакомить с основными методами акробатики;
- научить воспринимать физическую культуру как целостное и самобытное цивилизационное явление;
- знают достижения олимпийских чемпионов, испытывают гордость за них;

Развивающие:

- формировать навыки коллективных действий;
- стимулировать разностороннюю активность детей;
- содействовать в самоопределении, социальной адаптации;
- способствовать эстетическому воспитанию и формированию физического развития у обучающихся;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитывать бережливость, аккуратность, ответственность.

Воспитательные:

- развивать умение работать в группе;
- создавать условия для формирования благоприятного психологического климата и снижения уровня тревожности в детском коллективе;
- формировать умение доводить начатое дело до конца, рационально использовать различные ресурсы.

### Учебно- тематический план

#### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Вид программного материала	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Форма /контроль
Теоретические знания, техника безопасности.	В процессе					Анкетирование.
Специальная физическая подготовка	40	60	50	40	40	Контрольные нормативы
Упражнения на снарядах: -Брусья разновысокие -Брусья параллельные -Вольные упражнения -Опорный прыжок -Перекладина -Бревно -Конь -Кольца	80	120	140	160	160	Соревнования.
Общая	20	30	20	10	10	Контрольные

физическая подготовка						нормативы
Контрольное тестирование	4	6	6	6	6	Контрольные нормативы
всего	144	216	216	216	216	

## Содержание

**Теоретические знания.** Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Первая медицинская помощь при травмах. Пагубность вредных привычек. Основные приёмы самоконтроля. Страховка и само страховка при выполнении упражнений. Правила соревнований, и основы судейства. Правила личной гигиены и укрепление здоровья средствами закаливания.

**Контрольные тесты:** Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, вис, шпагат, мост, челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек, наклон вперед.

**Основными средствами СФП** являются общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажёра, упражнения спортивной гимнастики, а также специальные упражнения:

На ловкость: задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами.

На гибкость: упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч — пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.

На силу: упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д..

На быстроту: упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.

На прыгучесть: упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.

На равновесие: сохранение устойчивого положения в усложнённых условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.

На выносливость: выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

СФП наиболее эффективна, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой.

**ОФП:** Упражнение на развитие физических качеств: скорости, силы, выносливости, ловкости, координации. Спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол, лапта, баскетбол, туристическая полоса препятствий), эстафеты, походы, кроссовая и лыжная подготовка

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Первый год обучения**

#### Опорный прыжок

Прыжок в упор присев, вскок в упор и соскок махом рук, правильное приземление.

Прыжок вверх прогнувшись с мостика

Вскок на голень и взмахом рук соскок (с помощью)

Вскок на голень и взмахом рук соскок

Вскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись

#### Брусья

В 1 год обучения упражнения на снарядах у мальчиков заменяются различными упорами, передвижением в упоре на брусьях, упражнение «самокат», и т.д. выполняются упражнения на разновысоких брусьях Висы ( присев, лёжа, на под коленках,) , размахивания, соскоки (углом, на под коленках) перевороты (на нижней и на верхней) подъёмы (переворотом, махом одной - толчком другой).

#### Перекладина

Вис стоя, махи, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад;

#### Бревно гимнастическое

ходьба приставными и попеременными шагами, упор, лежачий упор присев, поворот, равновесие на одной, танцевальные шаги.

#### Акробатика

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Поддержки в парах, одно и двухэтажные пирамиды, выполнение композиции под музыку из изученных элементов на 3-5 минут.

3 Юношеский разряд мальчики

#### Опорный прыжок

Прыжок вверх прогнувшись с мостика-10.0

Брусья низкие

вскок на концы жердей-0.5

передвижение до середины-2.0

поворот в упоре-2.5

махи-2.0

соскок махом вперёд-3.0

Низкая перекладина

Махом одной, толчком другой переворот в упор (с опорой)-3.0

Переворот вперёд в вис-2.0

Махи-2.5

Соскок махом назад-2.5

Конь

Вскок в упор-1.0

Пере мах вперёд правой-2.0

Перемах назад-2.0

Пере мах вперёд левой-2.0

Пере мах вперёд и соскок с поворотом на 90-3.0

Кольца

(кольца на уровне плеч)

Из вися стоя в вис прогнувшись-4.0

Вис согнувшись-3.0

Переворот в вис стоя оборотом назад-3.0

Акробатика

«ласточка» -1.0

два кувырка вперёд -2.0

кувырок назад-1.5

стойка на лопатках -1.5

«мост» с помощью -1.0

«корзинка» -1.0

прыжок прогнувшись на 180\* -2.0

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ 3 юношеский разряд девочки.

Судейство программы из 10 баллов.

Опорный прыжок

1. С разбега наскок на горку матов - (сгибание ног в отскоке - до 0, 5 балла)

Примечание: Прыжок судиться из 10 баллов

2. Переворот на спину на горку матов - (сгибание тела в полетной части - 0, 3

балла; отсутствие стойки на руках - 0, 5 балла)

Примечание: Прыжок судиться из 10, 5 балла.

### Брусья

1. Переворот в упор силой - (выполнение с помощью - 0, 5 балла; не выполнение элемента - 1 балл);

2. Два отмаха - (согнутые руки - от 0, 3 балла до 0, 5 баллов; согнутое тело - от 0, 3 балла до 0, 5 баллов)

### Бревно

1. Связка шагов - (не сохранение осанки - 0, 5 балла)

2. Два любых прыжка

3. Соскок любой

Примечание: За выполнение группы

В дается надбавка 0, 3 балла,

за выполнение «Колеса» дается надбавка 0, 3 балла,

за выполнение любого медленного переворота дается надбавка 0, 5 балла.

### Вольные

1. Шпагат - (таз не касается пола - 0, 5 балла)

2. Любой кувырок - (отсутствие группировки - 0, 3 балла)

3. Мост-встать или колесо - (согнутые ноги - 0, 3 балла; согнутые руки - 0, 3 балла)

4. Любой медленный переворот - (согнутые ноги - 0, 3 балла; согнутые руки - 0, 3 балла)

5. Прыжок прогнувшись - (не прогнутое тело - 0, 5 балла)

Примечание: Упражнение можно выполнять в любой последовательности.

## **Второй год обучения.**

2 Юношеский разряд мальчики

Вольные упражнения

Махом одной и толчком другой стойка на руках (фиксировать) и кувырок вперёд в упор присев – силой стойка на голове и руках-1.5

Опустится в упор присев – кувырок вперёд в стойку на лопатках-1.0

Перекатом вперёд в сед упор сзади – упор лёжа сзади – поворот в упор лёжа-0.5

Толчком ног упор, стоя согнувшись – выпрямляясь, стойка руки вверх шагом левой в сторону широкая стойка ноги врозь наклон вперёд прогнувшись руки в стороны-1.0

Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180-1.0

Махом одной, толчком другой 2 переворота в сторону – приставляя ногу поворот направо (налево)-1.5

Вальсет-переворот вперёд-1.5

Рандат-фляк-2.0

Козёл

1.Пять кругов в упоре поперёк -10.0

Кольца

1.Из размахивания махом вперёд вис прогнувшись-2.5

2.Мах назад -0.5

3.Махом вперёд выкрут назад согнувшись -2.5

4.Мах вперёд -0.5

5.Мах назад -0.5

6.Махом вперёд соскок переворотом ноги врозь -3.5

Прыжок (конь в длину, высота – 110-125 см.)

1.ноги врозь или согнув ноги. –10.0

Брусья (низкие)

Из упора на предплечьях на концах жердей два-три маха, махом назад подъём в упор-2.0

«уголок» (держать) –махом стойка на плечах (держать)-2.0

Кувырок вперёд в сед ноги врозь-1.0

Пере мах внутрь - пройти в упоре на руках до середины жердей-1.5

Поворот кругом с поочерёдным перехватом рук-1.0

Два – три маха - соскок махом назад через стойку на руках-2.5

Перекладина

Из вися два- три маха( подъём махом назад или подъём разгибом или подъём в упор силой) – оборот вперёд-2.5

Пере мах правой (левой) – спад – подъём-2.0

Пере махом правой (левой) поворот в упор-1.0

Спад назад и мах дугой – два-три маха-1.0

Махом вперёд поворот кругом (с поочерёдным перехватом рук)-1.5

Махом назад соскок с поворотом на 90-2.0

II юношеский разряд девочки

Для присвоения разряда требуется набрать 32 балла.

## Требования к судейству обязательной программы II юношеского разряда:

1. Обязательная программа представляет собой набор обязательных элементов, которые гимнастка может соединить по своему усмотрению.
2. Исходная оценка на всех видах гимнастического многоборья, включая опорный прыжок – 10.0б
3. Опорный прыжок на горку матов высотой 100 см ( разрешается подставка под гимнастический мост 10 см.)
4. Комбинация на брусьях должна содержать не менее 5 элементов.
5. Комбинация на бревне должна содержать не менее 5 элементов.
6. Комбинация в вольных упражнениях может выполняться под музыку.
7. За соскок выполненный в «доскок» даётся дополнительная надбавка + 0.1б

### Опорный прыжок

1. Прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину.  
Две попытки. В зачет идет оценка лучшего прыжка.

### Брусья

1. Подъем переворотом в упор
2. Оборот назад в упоре (Ниже горизонтали – 0, 1б; Согнутое тело - 0.3 б)
3. Отмах назад из упора (Согнутые руки – 0, 1б; Ниже горизонтали – 0, 1б; Согнутое тело - 0.3 б )
4. Отмах назад из упора (Согнутые руки – 0, 1б; Ниже горизонтали – 0, 1б; Согнутое тело - 0.3 б )
5. Махом назад соскок в основную стойку

### Бревно

1. Наскок в упор
2. Поворот на 180 (можно на двух носках)
3. Равновесие держать 2 сек (положение ноги любое)
4. Прыжок прогнувшись толчком двумя
5. Соскок прыжком прогнувшись

### Вольные

1. Кувырок вперёд в группировке в упор присев (Ноги врозь – 0, 1б)
2. Кувырок вперёд согнувшись в сед (Согнутые колени – 0, 1б)
3. Складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (берёзка) держать 2 сек, перекаат в упор присев (Угол в тазу – 0, 3б)
4. Опускание в мост, вставание любое
5. Переворот боком (колесо)
6. Прыжок прогнувшись

## **Третий год обучения**

### **1 Юношеский разряд мальчики**

Вольные упражнения (составляются произвольно из предлагаемых элементов)

- 1.Переворот вперёд на одну – на две -2.0
- 2.Полёт-кувырок -2.0
- 3.Два фляка из любого исходного положения -3.0  
(разрешается замена любого фляка любым сальто назад)
- 4.Равновесие на одной ноге (любое) -1.0
- 5.Шпагат (любой) -0.5
- 6.Стойка на руках (любая, из любого исходного положения, обозначить) –1.0  
Конь(без ручек)

- 1.Пять кругов в упоре поперёк -10.0

### **Кольца**

- 1.Из размахивания выкрут вперёд прогнувшись -2.5
- 2.Мах назад -0.5
- 3.Махом вперёд выкрут назад прогнувшись -2.5
- 4.Мах вперёд -0.5
- 5.Мах назад -0.5
- 6.Махом вперёд соскок переворотом прогнувшись -3.5

(горка матов, высота – 110 см.)

- 1.Переворот вперёд с приземлением на горку матов высотой 70 см. –10.0

### **Брусья (низкие)**

- 1.Из положения стоя, в середине брусьев, подъём разгибом -2.0
- 2.Мах назад -1.0
- 3.Махом вперёд угол (любой) -1.0
- 4.Стойка силой (любая, обозначить) -2.0
- 5.Мах вперёд -1.0
- 6.Мах назад -1.0
- 7.Махом вперёд соскок боком в положение спиной к брусьям -2.0

### **Перекладина**

- 1.Из размахивания подъём разгибом – отмах -3.5
- 2.Оборот назад в упоре -3.0
- 3.Спад мах дугой, мах назад -0.5
- 4.Махом вперёд поворот кругом в хват сверху -1.5
- 5.Мах вперёд -0.5
- 6.Махом назад соскок прогнувшись -1.0

1 юношеский разряд девочки.

### ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Можно опускать коня до 105 см, стелить горку матов не ниже 105 см или использовать подставку под мост 10 см

1.Переворот вперед

### БРУСЬЯ

1.Подъем разгибом

2.Оборот назад в упоре

3.Махом назад упор присев, или упор стоя согнувшись

4.Большим махом вперед переворот назад в упор на верхней жерди (можно заменить большим оборотом)

5.Соскок дугой или большим махом любой сальтовый элемент

### БРЕВНО

Комбинация должна содержать не менее 2 прямых

1.Любой статический элемент

2.Медленный переворот (любой)

3.Поворот на 180 (можно на двух ногах)

4.Любой гимнастический прыжок

5.Соскок любой кроме соскока прогнувшись

### ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.Рондат-фляк

2.Медленный переворот вперед на одну ногу (можно заменить темповым)

3.Медленный переворот назад с одной ноги на одну

4.Поворот на одной ноге на 180 (любой)

5. Любой гимнастический прыжок

### Четвёртый год обучения

III взрослый разряд мальчики

Вольные упражнения (Составляются произвольно из предлагаемых элементов)

1.Переворот на одну, на две, с двух на две -1.5

2.Полёт-кувырок -0.5

3.Прыжок вверх с поворотом на 360° -0.5

4.Шпагат (любой) – стойка силой (любая) – дер. 2 сек. -2.0

5.Со стойки на руках – курбет – два фляка -2.5

6.Кувырок назад в стойку на руках -0.5

7.Рондат – фляк – сальто назад в группировке с раскрытием -2.5

### Конь (без ручек)

1. Два круга на теле в упоре поперёк -2.0
2. Проходка вперёд (за любое количество кругов) -2.0
3. Два круга лицом наружу -2.0
4. Круг с поворотом в упор поперёк -2.0
5. Соскок углом правым боком к коню -2.0

### Кольца

1. Из размахивания два выкрута вперёд прогнувшись -2.0
2. Подъём махом назад в упор -2.5
3. Спад назад в вис согнувшись -1.0
4. Два выкрута назад - 2.5
5. Соскок сальто назад прогнувшись с поздним отпусканием рук -2.0

### Прыжок

1. Переворот вперёд (высота коня – 125 см.) -10.0  
(Если отсутствует конь высотой 125 см. можно заменить горкой матов высотой 125 см.)

### Брусья

1. Стоя поперёк брусьев – с прыжка вис углом и подъём разгибом в угол -1.5
2. Стойка силой (любая) -2.0
3. Мах вперёд – махом назад отодвиг в вис и подъём махом вперёд в упор на руках -2.5
4. Подъём махом назад в упор -0.5
5. Мах вперёд -0.5
6. Махом назад стойка на руках (дер.2 сек.) -1.0
7. Мах вперёд -0.5
8. Махом назад соскок правым (левым) боком к брусьям -1.5

### Перекладина

1. Из размахивания подъём разгибом -2.5
2. Отмах (45° – 90°) -0.5
3. Два больших оборота назад -2.0
4. Большим махом вперёд, через стойку, перемах ноги врозь-вне -2.5
5. Спад назад и мах дугой -1.0
6. Мах назад -0.5
7. Махом вперёд соскок прогнувшись -1.0

Третий взрослый разряд девочки.

### **ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

Конь стандартный. Разрешается подставка под мостик 10см.

- 1.Переворот вперед
- 2.Рондат

### **БРУСЬЯ**

- 1.Подъем разгибом
- 2.Отмах в стойку на руках
- 3.Оборот назад не касаясь
- 4.Смена жердей (любая)
- 5.Соскок дугой или любой сальтовый элемент

### **БРЕВНО**

Комбинация должна иметь не менее трех прямых

- 1.Два разных медленных переворота
- 2.Поворот min на 180 на одной ноге
- 3.Статический элемент (любой)
- 4.Широкий прыжок (любой)
- 5.Соскок-любой сальтовый элемент

### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

- 1.Рондат-фляк-сальто назад в группировке
- 2.Рондат-три фляка
- 3.Акробатическая связка по направлению вперед (min 2 элемента)
- 4.Поворот на одной ноге min на 360 (любой)
- 5.Широкий прыжок

### **Пятый год обучения**

1 Взрослый разряд мальчики.

1. В Положении о соревнованиях на каждый год определяются старты, где будут выполняться комбинации № 1 и № 2.
- 2.Стартовая оценка на всех снарядах, включая опорный прыжок – 10,0 баллов.
- 3.Опорный прыжок : выполняется 2 разных прыжка – средняя оценка за 2 прыжка является окончательной.
- 4.За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.
- 5.За соскок, выполненный в «доскок»,даётся надбавка в 0,1 балла.

## Вольные упражнения

1. И.П. основная стойка в углу ковра (лицом к направлению А-С).Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперёд на одну (0,5)– переворот вперёд на две (0,5)– переворот вперёд сдвух на две(0,5) – сальто вперёд в группировке(0,5). – 2,0;
- 2.Прыжок стойку на руках («козлом» с прямыми ногами) -перекат через грудь в упор лёжа - поворот кругом в упор сзади-сед левая нога согнута - опора на левую руку -правая рука вперёд - махом одной, толчком другой переворот назад в стойку на руках - опускание в упор стоя согнувшись -выпрямляясь О.С. – 1,0;
3. С разбега – рондат - темповое сальто назад(0,5) - два фляка - сальто назад в группировке с разгибанием, тело выше 45° от горизонтали. -  $0,5+0,3+0,3+1,2 = 2,3$ ;
4. 2-3 круга двумя - шпагат (любой) - силой стойка на руках (любая) –держать 2 сек. - элементы хореографии. -  $0,3+0,3+0,3+0,3 = 1,2$ ;
5. С разбега – рондат - сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° и в темп переворот вперёд с двух на две. -  $1,0+0,5$ ;
6. Равновесие на одной ноге (любое) – 0,5;
7. С разбега – рондат - фляк - сальто назад сгибаясь - разгибаясь. -  $0,3+1,2$ ;

### Примечания:

Вольные упражнения составляются произвольно. Порядок исполнения акробатических, гимнастических элементов и соединений произвольный. Вольные упражнения исполняются под музыку без песенного (словесного) сопровождения, возможно использование любого музыкального инструмента или оркестра. В упражнении должны быть включены элементы хореографии, гимнастики, танцевальные движения, требующие артистизма. Отсутствие музыкального сопровождения влечёт за собой сбавку в 0,3 балла.

## Конь

### 1 комбинация

1. И.П. упор стоя - поперёк лицом к коню с прыжка два круга на теле в упоре поперёк. – 0,5;
2. Переход в упор сзади на ручке 1,5 круга на ручке – 1,2;
3. Перемах двумя с поворотом налево в упор сзади - круг двумя до упора сзади. Один круг двумя до упора сзади. – 0,3;
4. Круг с поворотом на 180° («Чешский круг»). – 1,2;
5. 1,5 круга. – 0,3;
6. Прямой «Стойкли В». – 0,7;
7. Перемах в упор сзади левая рука на ручке – правая на теле. – 0,3;

8. Перемах в упор – прямой «Стойкли В». – 0,8;
9. Перемах в упор. – 0,2;
10. Перемах правой вперёд мах левой перемах правой назад. – 0,5;
11. Перемах левой вперёд, мах правой, перемах левой назад. – 0,5;
12. Перемах правой вперёд, перемах левой вперёд, перемах правой назад. – 1,0;
13. Перемахлевой назад, полтора круга до упора сзади. – 0,5;
14. Переход в упор сзади-левая рука на ручке - правая рука на теле. – 0,5;
15. Круг двумя с поворотом кругом через упор поперёк в упор сзади, левая рука на теле, правая рука на ручке («Немецкий круг»). – 0,5;
16. Перемахом назад выход в стойку ноги врозь – соскок прогнувшись с поворотом в стойку левым боком к коню. – 1,0;

## 2 комбинация

1. И.П. - упор стоя поперёк лицом к коню. С прыжка два круга в упоре поперёк на теле. – 0,5;
2. Проходка «Мадьяра». – 1,5;
3. Два круга лицом наружу – 1,0;
4. Поворот кругом противходом (1/2 «Шпинделя» за любое количество кругов – 1,5;
5. Два круга на теле в упоре поперёк. – 0,5;
6. Переход на ручку в упор сзади – перемах двумя с поворотом на 90° в упор на ручке - перемах двумя в упор сзади на ручках. – 0,8;
7. Круг двумя – 0,2;
8. Перемах левой назад, перемах правой назад, перемах левой вперёд, мах правой, Перемах левой назад, перемах правой вперёд, мах левой, Перемах правой назад, перемах левой вперёд. – 0,5 + 0,5 + 0,5;
9. Перемах правой вперёд - два круга двумя. – 0,5;
10. Переход в упор сзади левая рука на ручке, правая рука на теле. – 0,5;
11. Перемах двумя в упор-вход углом в упор сзади на ручке - перемах назад с поворотом на 90° с выходом левая рука на теле правая рука на ручке -выход в стойку на руках ноги врозь -соскок прогнувшись -левым боком к коню. – 1,5;

## Кольца

### 1 комбинация

1. Из вися - силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (дер.2 сек.). – 1,5;
2. Силой вис согнувшись. – 0,5;
3. Мах дугой - подъём махом назад в упор углом ноги врозь -вне (дер.2 сек.) – 1,0;
4. Силой стойка на руках (любая)-дер.2 сек. – 1,5;

- 5.Переворот вперёд-высокий выкрут вперёд. – 1,0;
- 6.Подъём махом назад в стойку на руках – дер.2 сек. – 2,0;
- 7.Большим махом вис (отодвиг)-высокий выкрут назад. – 1,5;
- 8.Соскок сальто назад прогнувшись – 1,0;

#### 2 комбинация

1. Из виса- силой сгибая руки,подъём в упор. – 1,5;
2. Упор углом – дер.2 сек. – 0,5;
3. Силой стойка на руках (любая) – дер.2 сек. – 1,5;
4. Большой оборот вперёд – держать 2 сек. – 1,5;
5. Большой оборот назад-дер.2 сек. – 1,5;
6. Переворот вперёд-высокий выкрут вперёд. – 1,5;
7. Соскок сальто вперёд сгибаясь-разгибаясь. – 2,0;

#### Прыжок

##### 1 комбинация

1. Переворот вперёд прогнувшись. – 10,0
2. Переворот вперёд - сальто вперёд в группировке. – 10,0

##### 2 комбинация

1. Переворот вперёд прогнувшись. – 10,0
2. Переворот с поворотом и сальто назад в группировке «Цукахара». – 10,0

#### Брусья

##### 1 комбинация

1. И.П.ОС – стоя поперёк – с прыжка или с разбега вис углом – подъём разгибом. – 1,0;
2. Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперёд. – 0,5;
3. Махом вперёд поворот кругом в упор («Оберучный») под углом 45°-60°. – 1,5;
4. Махом вперёд поворот кругом в упор («Оберучный») под углом 60°-90°. – 2,0;
5. Оборот назад под жердями в вис. – 2,0;
6. Подъём разгибом. – 0,5;
7. Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад. – 0,5;
8. Мах вперёд – махом назад подскок в стойку на руках. – 0,5;
9. Махом вперёд соскок сальто назад прогнувшись. – 1,5;

##### 2 комбинация

1. И.П.ОС – стоя продольно – с прыжка вис углом – подъём двумя в упор углом ноги врозь - внена одной жерди – дер.2 сек. – 1,0;

2. Силой, согнувшись, ноги врозь, с прямыми руками, стойка на руках и поворот плечом вперёд в стойку на руках. – 1,0;
3. Махом вперёд поворот кругом в упор под углом 45°-60°. – 1,5;
4. Махом вперёд поворот кругом в упор под углом 60°-90°. – 2,0;
5. Оборот назад под жердями в упор на руках. – 2,0;
6. Подъём махом вперёд в упор – 0,5;
7. Махом назад поворот плечом назад в стойку на руках, мах вперёд, махом назад прямой переход в стойку. – 0,5;
8. Мах вперёд – махом назад соскок сальто вперёд согнувшись. – 1,5;

### Перекладина

#### 1 комбинация

1. Из виса хватом сверху мах дугой – броском мах назад – махом вперёд поворот кругом с поочерёдной постановкой рук под углом 45°-60°. – 0,8;
2. Махом вперёд поворот с одновременной постановкой рук под углом 60°-90°. – 1,0;
3. Большой оборот назад – 0,2;
4. Оборот назад в упоре в стойку на руках. – 0,5;
5. Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках хватом снизу. – 1,0;
6. Большой оборот вперёд – перемах согнувшись, оборот вперёд согнувшись – выкрут в вис обратным хватом. – 0,5 + 1,5 = 2,0;
7. Махом назад перехват в хват снизу в стойке на руках. – 0,8;
8. Большой оборот вперёд с поворотом кругом плечом вперёд в стойку на руках. – 0,7;
9. Большой оборот назад - перемах в упор ноги врозь - вне – оборот назад в упоре ноги врозь -вне с перемахом в стойку на руках («Штальдер»). – 1,5;
10. Два больших оборота назад и соскок сальто назад прогнувшись. – 1,5;

#### 2 комбинация

1. Из виса хватом сверху мах дугой – броском мах назад – махом вперёд перехват в упор хватом снизу под углом 45°-60°. – 0,8;
2. Махом назад, броском, перехват в хват сверху в стойку на руках. – 0,7;
3. Махом вперёд перехват в хват снизу в стойку на руках. – 1,0;
4. Большой оборот вперёд броском. – 0,5;
5. Махом назад поворот кругом в упор хватом снизу под углом 45°-60°. – 1,5;
6. Махом назад поворот кругом в стойку на руках хватом снизу под углом 60°-90°. – 2,0;
7. Большой оборот вперёд с поворотом кругом плечом вперёд. – 0,5;

8. Большой оборот назад, большим махом вперёд поворот кругом в стойку на руках хватом снизу – 1,0;
9. Большой оборот вперёд, большим махом назад соскок сальто вперёд сгибаясь-разгибаясь с поворотом кругом. – 2,0;

II взрослый разряд мальчики.

Вольные упражнения (составляются произвольно из предлагаемых элементов)

1. Переворот вперёд на одну – на две – фляк вперёд – полёт кувырок - 2.5
2. Один круг двумя – шпагат (любой) - 1.5
3. Сальто вперёд (любое) - 1.0
4. Равновесие (любое) - 1.0
5. Стойка силой (любая) стоять 2 сек - 1.5
6. Рондат – фляк - темповое сальто – фляк - сальто назад в группировке с раскрытием - 2.5

Конь-махи.

Упражнение №1

1. Два круга на теле - 1.5
2. Переход на ручку и перемах двумя с поворотом налево в упор сзади - круг двумя - перемахлевой назад - 3,5
3. Обратное скрещение вправо - перемахлевой назад - перемах правой вперёд – прямое скрещение влево - перемах правой вперёд - 2.5
4. Два круга двумя - 1.5
5. Соскок любой - 1.0

Упражнение №2

1. Два круга на теле в упоре поперёк - 1.0
2. Переход на одну ручку-круг на ручке и перемах двумя, с поворотом налево в упор сзади. - 2.5
3. Круг в ручках - 0.5
4. Перемах левой назад - перемах правой назад перемах левой вперёд-прямое скрещение вправо - прямое скрещение влево - 2.0
5. Перемах правой вперёд - два круга двумя - 0.5
6. Переход в упор правая на теле, левая на ручке - 1.0
7. Круг двумя с поворотом в упор поперёк - 1.0
8. Круг поперёк - 0.5
9. Соскок углом правым боком к коню - 1.0

Кольца

Упражнение №1

- 1.Из размахивания два выкрута вперёд прогнувшись - 1.5
- 2.Подъём махом назад в упор - 2.0
- 3.Угол - 0.5
- 4.Стойка силой любая (обозначить) - 2.0
- 5.Опускание в упор и спад назад в вис согнувшись - 1.0
- 6.Два выкрута назад - 1.5
7. Соскок сальто назад прогнувшись - 1.5

#### Упражнение №2

- 1.Из размахивания два выкрута вперёд прогнувшись - 1.5
- 2.Подъём махом назад в упор углом ноги врозь-вне - 2.5
- 3.Стойка силой любая дер.2 сек. - 2.0
- 4.Большим махом вис (отодвиг),высокий выкрут назад - 2.5
- 5.Соскок сальто назад прогнувшись - 1.5

#### Прыжок

Стол высота 135 см (можно прыгать с 2 мостов)

- 1.Переворот вперёд - 10.0
- 2.Переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь - 10.0

#### Брусья

##### Упражнение №1

- 1.На концах брусьев вис углом и подъём разгибом в угол - 1.5
- 2.Стойка силой согнувшись (любая) - 1.5
- 3.Отодвиг в вис и подъём махом вперёд в упор на руках - 2.0
- 4.Подъём махом назад в упор - 0.5
- 5.Мах вперёд - 0.5
6. Махом назад стойка на руках и поворот плечом вперёд в стойку на руках - 2.0
- 7.Махом вперёд сальто назад прогнувшись в соскок - 2.0

##### Упражнение №2

- 1.Стоя лицом наружу на концах брусьев - вис углом и подъём разгибом в угол - 1.5
- 2.Стойка силой согнувшись (любая) - 1.5
- 3.Поворот плечом вперёд - 0.5
- 4.Отодвиг в вис и подъём махом вперёд в упор на руках - 1.5
- 5.Махом назад подъём в упор - 0.5
- 6.Мах вперёд - 0.5
- 7.Махом назад переход плечом назад в стойку на руках (дер.) - 2.0
- 8.Махом вперёд сальто назад прогнувшись в соскок - 2.0

## Перекладина

### Упражнение №1

- 1.Из размахивания подъём разгибом - 1.5
- 2.Отмах (45-90) - 0.5
- 3.Большой оборот назад - 0.5
- 4.Махом вперёд поворот кругом в хват сверху с поочерёдным отпусканием рук (45-60) - 1.5
- 5.Махом вперёд поворот кругом в хват сверху с поочерёдным отпусканием рук (60-90) - 1.5
- 6.Два больших оборота назад - 1.5
- 7.Соскок сальто назад прогнувшись - 3.0

### Упражнение №2

- 1.Из размахивания подъём разгибом - 1.5
- 2.Отмах (45-90) - 0.5
- 3.Большой оборот назад - 0.5
- 4.Махом вперёд поворот кругом в хват сверху (60-90) - 1.0
- 5.Большой оборот назад - 0.5
- 6.Махом вперёд поворот кругом в хват снизу - 2.0
- 7.Большой оборот вперёд с поворотом кругом в хват сверху - 1.5
- 8.Два больших оборота назад - 1.0
- 9.Соскок сальто назад прогнувшись - 1.5

## Первый взрослый разряд

### Комбинация №1 для девочек

#### ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

- 1.Переворот вперед
2. Цукаха в группировке. (рондат сальто назад в группировке)

Переворот вперед

2. Переворот вперед сальто вперед в группировке

Гимнастки должны выполнить оба прыжка - в зачет идет средняя оценка

## БРУСЬЯ

Упражнение выполняется на одной отдельно стоящей жерди.

### комбинация №1

- 1.Подъем разгибом отмах в стойку на руках
- 2.Санжировка в стойку (большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук)
- 3.Санжировка в стойку

- 4.Санжировка с подлетом (с одновременной постановкой рук)
5. Санжировка с подлетом
- 6.Перешмыг (оборот не касаясь в стойку)
- 7.Перешмыг
- 8.Большой оборот назад с подлетом
- 9.Большой оборот назад
- 10.Большим махом сальто назад прогнувшись.

#### Комбинация №2

- 1.Размахивание изгибом и большой мах назад
- 2.Санжировка. Тело на уровне горизонтали
- 3.Санжировка (не ниже 45гр.)
- 4.Перешмыг
- 5.Поставить снять (оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку)
- 6.Санжировка с подлетом
- 7.Санжировка с подлетом и поворот плечом назад на 180 в хват сверху в стойке на руках
- 8.Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу(Келлеровский)
- 9.Большим махом назад оборот вперед
- 10.Соскок: большим махом назад сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180

#### БРЕВНО

Комбинация должна содержать не менее 5 прямых. Хореография произвольная.  
комбинация№1

И.П. - Стоя около бревна продольно

- 1.Силой стойка на руках.(спичак) держать 2 сек
- 2.Медленный переворот вперед на одну ногу- колесо-медленный переворот назад (слитно)
- 3.Фляк по одной
- 4.Фляк на две ноги
- 5.Сальто назад в группировке
- 6.Поворот на 360 на одной ноге
- 7.Прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок с разведением ног в шпагат(Сиссон) (слитно)
- 8.Соскок: рондат сальто назад в группировке с разгибанием

#### комбинация №2

И.П, - стоя около бревна продольно

1. Силой, стойка на руках (спичак) держать 2 сек
2. Медленный переворот вперед на одну ногу-колесо-медленный переворот назад и опускание в сед ноги врозь (слитно)
3. Фляк по одной-фляк на две (слитно)
4. Сальто назад в группировке
5. Поворот на 360 на одной ноге
6. Прыжок шагом со сменой ног-толчком двумя, прыжок вверх с поворотом на 180. (слитно)
7. Соскок: рондат-бланж

## ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

хореография произвольная

комбинация №1 1. Рондат-темповое сальто-фляк-фляк-сальто назад в группировке с раскрыванием.

2. Темповой переворот вперед на одну- темповой переворот на две-фляк вперед
3. Рондат-фляк-поовинка
4. Рондат-фляк-бланж
5. Кувырок назад в стойку на руках
6. Серия из двух гимнастических прыжков, один из которых с разведением ног 180 гр.
7. Поворот на 180 с поднятой ногой в любом положении (вперед, назад, в сторону)

комбинация №2

1. Рондат-два темповых сальто-фляк-бланж
2. Темповой переворот вперед на две ноги-фляк вперед-сальто вперед
3. Рондат-фляк-половинка
4. Рондат-фляк-сальто назад сгибаясь-разгибаясь
5. Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360 плечом назад
6. Серия гимнастических прыжков с большой амплитудой, один из которых с разведением ног 180 гр.
7. Поворот на одной ноге на 720

Обязательная программа второго взрослого разряда

Обязательная программа представляет собой набор обязательных элементов, которые гимнастка может соединить по своему усмотрению

## ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Переворот вперед. Полусумма двух прыжков.

## БРУСЬЯ

- 1.Подъем разгибом отмах в стойку на руках
- 2.Оборот назад не касаясь
- 3.Большой оборот назад
- 4.Оборот назад в упоре стоя согнувшись
- 5.Соскок: бланж

## БРЕВНО

- 1.Переворот назад- фляк (слитно)
- 2.Медленный переворот вперед на одну ногу
- 3.Поворот на одной ноге на 360 (любой)
- 4.Прыжок в любой продольный шпагат
- 5.Соскок: Рондат сальто в группировке

## ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1.Рондат-фляк-темповое сальто-фляк-сальто назад в группировке
- 2.Рондат-фляк-бланж
- 3.Темповой переворот вперед на две-фляк вперед
- 4.Серия из двух гимнастических прыжков, один из которых в шпагат (продольный)
- 5.Поворот на одной ноге на 360 (любой)

## Планируемые результаты

В этом разделе предоставлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету спортивная гимнастика.

Воспитательные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной (двигательной) деятельностью, накопления знаний и формировании умений использовать ценности гимнастики для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Воспитательные результаты**, формируемые в ходе изучения гимнастики, отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, саморазвитию и самообразованию на основе мотиваций к выбору дальнейшей профессии;

- формирование коммуникативной компетенции, умения сотрудничать в процессе профессиональной деятельности;
- формирование устойчивых принципов здорового и безопасного образа жизни.

**Развивающие результаты** отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Обучающие результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения гимнастики в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладении системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоения умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее влияние на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### Методическое обеспечение программы

**Формы контроля** – тестирование, контрольные тренировки (см. таблицу 1)

**Методы и приемы** – наблюдения и соревнования

### Оценочные материалы программы

Этап педагогического контроля.

Оценка основных знаний, умений и практических навыков.

**Таблица 1**

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
Входящий (первичный на первом году обучения)	Оценка уровня ОФП	Подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа «мост», «корзинка», «шпагат», «уголок».	Тестирование	Улучшение собственного результата.
Текущий	Оценка практических умений и навыков	Выполнение комбинации	Контрольные тренировки. Наблюдение.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям
Текущий	Оценка учебных организационных умений и навыков	Соблюдение правил техники безопасности	Наблюдение	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям

Тематический	Оценка теоретических знаний	Знание терминологии	Контрольный опрос. Тестирование Наблюдение.	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям
		Гигиена спортсмена		
		Правила соревнований		
Итоговый	Оценка практических умений и навыков	Соревнования	По результатам спортивных соревнований и выполнение контрольных технических действий	Соответствие программным требованиям
Итоговый	Оценка уровня ОФП	Подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа «мост», «корзинка», «шпагат», «уголок».	Тестирование	Улучшение собственного результата.

#### Оценка личностного развития.

Тестирование по отдельным показателям проводится один раз в течение учебного года.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества: 1.1.	Способность переносить известные	- терпения хватает <u>м</u> , чем на 1/2занятия;	5	Наблюдение

Терпение	нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- терпения хватает <u>б.</u> чем на ½ занятия;</li> <li>- терпения хватает на все занятие.</li> </ul>	10 10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к активным действиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волевые усилия ребенка побуждаются извне;</li> <li>- иногда – самим ребенком;</li> <li>- всегда самим ребенком.</li> </ul>	5 10 15	Наблюдение
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне;</li> <li>- периодически контролирует сам себя;</li> <li>- постоянно контролирует себя сам.</li> </ul>	5 10 15	Наблюдение
2. Ориентационные качества: 2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватным реальным достижениям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- завышенная;</li> <li>- заниженная;</li> <li>- нормальная.</li> </ul>	15	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в группе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интерес к занятиям продиктован ребенку извне;</li> <li>- интерес периодически поддерживается самим ребенком;</li> <li>- интерес</li> </ul>	5 10	Тестирование

		постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	15	
3. Поведенческие качества:	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликт;	5	
3.1. Конфликтность		- сам в конфликтах не участвует, старается их избежать;	10	
		- пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	15	
3.2. Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах;	5	Наблюдение
		- участвует при пробуждении извне;	10	
		- инициативен в общих делах.	15	

### Материально – техническое обеспечение программы

Занятия проводятся на базе спортивных залов и стадионе МБОУ «СОШ» с. Объячево по адресу: Республика Коми, Прилузский район с.Объячево, ул. Центральная, д. 11а.

Для реализации программы используются следующие технические средства обучения:

- снаряды для спортивной гимнастики: разновысокие и параллельные брусья, конь, бревно, маты, опорный прыжок, кольца, перекладина.

Расходные материалы и личное имущество – спортивная форма ( шорты, лосины и футболки, чешки).

### Список литературы для педагога:

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.Мустев 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 комбтнациям 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.Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. - М.: Академия, 2006. - С. 147.
- 33.Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. -Новосибирск: НГПУ, 1999. - С. 83 - 95.

34.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.

35.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.

36.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания

# Календарно-тематический план 1-2 год

# Приложение 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
<i>Теоретическая подготовка</i>	В процессе занятий																																					
<b>ОФП</b>		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	1	2	1		
<b>СФП</b>																																						
Упражнения на гибкость	1	1	0	0	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0	0	0	0	
Упражнения на силу	1	1	0	0	0	0		0		0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0	0	0	0	
Упражнения на развитие координации	1	1	0	0	0		0		0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0	0	0	0	
Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	0	0	0		0		0		0				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0	0	0	0	
<b>УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ</b>																																						
Перекладина			0			0	0	0	0	0	0	0	1		1	0		0		0		0		0		0		0		1		1		0				
Брусья параллельные			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		1	0			0	0	0	0		0		0		0		1		1		0				
Кольца			0	0	0	0	0	0	0	0	0		1			0		0		0		0		0		0		0		1		0						
Конь			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1			0	0						0		0		0		1		0			0		0	0	
Опорный прыжок			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	
Вольные упражнения			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	0	0	0	0		
Брусья разновысокие			0			0	0	0	0	0	0		1			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1			0	0				
Бревно			0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0			
<b>Соревнования</b>	По календарному плану																																					
<b>Контрольные нормативы</b>	2	1																																		1	2	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		

## Календарно-тематический план 3-5 год

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
<i>Теоретическая подготовка</i>	В процессе занятий																																						
<b>ОФП</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1										1	1	1													2	1	2	2	
<b>СФП</b>																																							
Упражнения на гибкость	1	1	0	0	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Упражнения на силу	1	1	0	0	0	0		0		0		0		0		0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Упражнения на развитие координации		1	0	0	0		0		0		0		0		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	0	0	0		0		0		0				0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ</b>																																							
Перекладина			0			0	0	0	0	0	0	1		1		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	1		1		1		0			
Брусья параллельные			0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		1		1		0			
Кольца			0	0	0	0	0	0	0	0			1		1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		1		1		0					
Конь			0	0	0	0	0	0	0	0			1		1	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	1		1		0		0			
Опорный прыжок			0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	1	0	0	0	0
Вольные упражнения			0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	2	1	2	0	0	0	0		
Брусья разновысокие			0			0	0	0	0	0			1		1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		1		0	0				
Бревно			0	0	0	0	0	0	0	0	1		1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		1		1	0	0	0		
<b>Соревнования</b>	По календарному плану																																						
<b>Контрольные нормативы</b>	2	1																																		1	2		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			

## План воспитательной работы

к Плану работы МБУДО «МЦДО Прилузского района»

на 2025-2026 учебный год

### План воспитательной работы МБУДО «МЦДО Прилузского района»

на 2025-2026 учебный год

№	Наименование мероприятия	Форма проведения, направление деятельности	Задачи	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный	Кружок (секция)	Отчет об исполнении
<b>СЕНТЯБРЬ</b>								
1.	Акция «Запишись в кружки и секции МЦДО»	Открытые занятия	1. Вовлечение детей в систему доп. образования	4-8 сентября	Помещения МЦДО	Капустина И.А., зам. Директора по УВР		Приказ по итогам акции Фотоотчет
2.	Беседы с учащимися о правилах поведения и безопасности на занятиях	Беседы	1. Формирование знаний о безопасном поведении детей в жизни и на занятиях	Сентябрь В течении года	Помещения МЦДО	Педагогические работники	Все группы учащихся МЦДО	Подписи учащихся в журналах учета работы групп
<b>ОКТАБРЬ</b>								
3	Тестирование ВФСК «ГТО»	Участие в тестировании	Вовлечение детей к сдачам ГТО	В течении года	Школьный спортзал с.Объячево	Педагогические работники	Группы учащихся МЦДО	Фотоотчет
4	О пагубности пристрастия к вредным привычкам	беседы	Разъяснить влияние вредных привычек на здоровье человека.	В течении года	Школьный спортзал с.Объячево	Школьный спортзал с.Объячево	Группы учащихся МЦДО	итогам мероприятия
<b>НОЯБРЬ</b>								
5.	Мероприятия, посвященные 5-летию МЦДО	Праздничный концерт <i>(культурно-</i>	1. Укрепление имиджа и популяризация образовательных услуг,	23 ноября	МБУДО «МЦДО Прилузского	Капустина И.А., зам. Директора по	Учащиеся МЦДО	Приказ по итогам мероприятия

		<i>нравственное)</i>	предоставляемых МБУДО «МЦДО Прилузского района»		района» с.Объячево с.Летка с.Спаспоруб	УВР Педагогически е работники		
<b>ФЕВРАЛЬ</b>								
6	Афганистан живая память	Беседа «Чтобы не забыть – надо знать и помнить!» <i>(гражданско-патриотическое)</i>	1. Воспитание патриотических чувств и глубокого уважения к истории нашей страны, на примере выполнения интернационального долга советскими солдатами и офицерами в Демократической Республике Афганистан в 1979 – 1989 гг.	15 февраля	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспоруб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогически е работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	Фотоотчет Приказ
7	Спортивно-развлекательная игра «Молодецкие забавы»	Спортивно-развлекательная игра	1. Укрепление института семьи. 2. Повышение значимости отцовства в воспитании детей	24 февраля	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспоруб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогически е работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	Видеоотчет Приказ
<b>МАЙ</b>								
8	«Так зажигаются звёзды»	Итоговое мероприятие <i>(художественно-эстетическое)</i>	1. Организация праздничной атмосферы 2. Награждение лучших учащихся благодарностей. 3. Вручение выпускникам свидетельств и сертификатов об окончании обучения.	30 мая	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспоруб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогически е работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	

## План работы с родителями

### План работы с родителями МБУДО «МЦДО Прилузского района» на 2025-2026 учебный год

№	Наименование мероприятия	Форма проведения, направление деятельности	Задачи	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный	Кружок (секция)	Отчет об исполнении
1.	Индивидуальные консультации для родителей учащихся	Беседа	1. Решение проблемных вопросов, возникающих во время образовательного процесса	В течении года	Помещения МЦДО	Педагогические работники	Спортивная гимнастика	Отчет
2.	Родительское собрание по объединениям	Беседа «Совместная работа педагога и родителей в развитии спортивных навыков детей»	1 режим работы. 2 календарный план. 3 Техника безопасности 4 текущие вопросы	сентябрь	Помещения МЦДО	Турков О.А.	Спортивная гимнастика	Отчет
	Участие родителей в мероприятиях, конкурсах, акциях	Спортивные состязания «Папа мама я спортивная семья»	1 привлечение родителей 2 создание бодрого и радостного настроения. 3 укрепление здоровья детей и их родителей.	В течении года	Спортивный зал школы.	Турков О.А.	Спортивная гимнастика	Отчет
<b>ДЕКАБРЬ</b>								
	Информационные объявления и посещение занятий.	посещение тренировок родителями	осуществление родительского контроля	В течении года	Спортивный зал школы.	Турков О.А.	Спортивная гимнастика	Отчет
<b>ФЕВРАЛЬ</b>								
	Спортивно-	Спортивно-	1. Укрепление института семьи.	24 февраля	МБУДО	Капустина	Все	Видеоотчет

	развлекательная игра «Молодецкие забавы»	развлекательная игра	2.Повышение значимости отцовства в воспитании детей		«МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспюрб,	И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	Приказ
<b>МАЙ</b>								
16	«Так зажигаются звёзды» (концерт, выставка)	Итоговое мероприятие (художественно-эстетическое)	1.Вручение благодарственных писем родителям, принимающих активное участие в жизни Центра и воспитании своего ребенка.	30 мая	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспюрб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	Родители учащихся	