

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Спортивная школа города Зеи

Амурская область, 676243, город Зея, улица Ленина, 5 тел. 8 (41658) 2-20-57

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
Н.Н. Полукеева



УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАУ ДО СШ г.Зеи  
от «01» сентября 2023 г. № 154 од  
Е.В. Стрюкова



Рабочая дополнительная общеобразовательная программа

# П Р О Г Р А М М А

по общей физической и специальной подготовке  
для учащихся спортивно-оздоровительных групп  
отделения спортивной гимнастики СШ г.Зеи  
(программа рассчитана на детей 5-6 лет)

Тренеры-преподаватели:  
Анисимова Л.А.,  
Засухина О.А.,  
Смирнова Н.О.,  
Федоров Р.С.  
Срок реализации – 1 год

г. Зея 2023 год

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по общей физической и специальной подготовке для учащихся детских юношеских спортивных школ спортивно-оздоровительных групп разработана в соответствии с Типовым планом-проектом учебной программы для спортивных школ, утвержденным приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.2001 г.

Программа утверждена на тренерском совете отделения спортивной гимнастики, директором МАУ ДО СШ г. Зеи.

Программа рассчитана для учащихся 5-6 лет и направлена на:

1. Развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости);
2. Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
3. Целенаправленный отбор перспективных детей для дальнейших занятий спортивной гимнастикой;
4. Укрепление здоровья;
5. Привитие детей к регулярным занятиям спортом.

Программа раскрывает режим работы:

- учебный план;
- программный материал;
- структуру учебно- тренировочного занятия;
- календарно-тематический план;
- контрольные упражнения и нормативы для оценки ОФП и СФП

При подготовке программы были учтены опыт работы тренеров преподавателей отделения спортивной гимнастики МАУ ДО СШ, тренировки юных гимнастов и их результаты сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП по окончании года, рекомендации возрастной физиологии, гигиены, психологии. Использовалась методическая литература:

- «Методика преподавания гимнастики в школе» П.К. Петров- 2001г.
- «Гимнастика» М.Л. Журавина – 2001 г.,
- «Подвижная игра, как средство всестороннего развития ребенка дошкольного возраста» И.П. Павлов -2004 г.
- «Примерные программы спортивной подготовки для СШ, СДЮСШОР, и школ высшего спортивного мастерства» - 2005 г.
- Интернет.

## **2. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ**

Наполняемость групп и режим работы соответствуют режиму работы спортивно-оздоровительных групп

Максимальная наполняемость групп	Возраст	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в учебном году	Кол-во учебных недель
30 чел.	5-6 лет	4*	160	40

\* Длительность одного часа – 30 минут.

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Разделы и параметры подготовки	Спортивно-оздоровительные группы (СО)
		5-6 лет
	Кол-во учебных недель	40
	Кол-во часов в неделю	4 час.
1.	Теоретическая подготовка	2 час.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	122 час.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	36 час.
	Итого часов:	160 час.

### 4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

**1. Теоретическая подготовка** Техника безопасности на занятиях.

Личная гигиена и закаливание

**2.Общезфизическая подготовка**

#### Ходьба

Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы.

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Ходьба скрестным и приставным шагом.

Ходьба в полу- и полном приседе.

Ходьба выпадами.

Ходьба боком и спиной вперед.

**Беговые перемещения** Бег

обычный.

Бег на носках.

Бег с высоким подниманием бедра.

Бег правым (левым) боком приставным шагом.

Бег спиной вперед.

Бег с ускорениями.

Бег со сменой направлений по сигналу.

Бег со сменой направлений по разметкам.

### **Строевые упражнения**

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить».

Повороты направо, налево, кругом (переступанием).

Построения и перестроения:

- в одну шеренгу (по линии);

- в круг;

- в колонну по одному; по два;

- размыкание и смыкание приставными шагами; Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

### **Элементы легкой атлетики**

Бег с изменением темпа.

Бег с ускорениями.

Бег на скорость – 20 м с высокого старта.

Бег 200 м.

Кросс по пересеченной местности: бег, чередующий с ходьбой 200-300м.

Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега.

Метание теннисного мяча.

### **Подвижные игры**

Игра «Пятнашки» (различные варианты).

Игра «Волк во рву».

Игра «У медведя на бору» Игра

«Угадай, чей голосок».

Игра «Вызов номеров»

Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее».

Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий.

## **3. Специальная физическая подготовка А)**

### **Упражнения без предметов:**

- **для развития силы:**

- поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх;

- наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений;

- круговые движения туловищем;

- «отжимание» в упоре лежа;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади;
- лежа на спине, на мате: сгибание – разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалочка»); - то же на правом, левом боку;
- в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом; - лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого угла
- лежа на спине, руки за голову- понимание ног до прямого угла.
- **для развития гибкости:**
  - рывковые движения рук во всех направлениях;
  - наклоны вперед;
  - махи ногами (у опоры, без опоры);
  - выкруты и вкруты в плечевых суставах.
- **для развития быстроты:**
  - пробегание отрезков 15 м на скорость;
  - смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал;
  - выполнение упражнений на время.
- **для развития прыгучести:**
  - прыжки в длину с места;
  - прыжки через скамейку влево, вправо;
  - прыжки с места с продвижением вперед, влево, вправо; - прыжки через скамейку с продвижением вперед.
- **для развития выносливости:**
  - равновесие на одной, держать;
  - отмахи из упора на перекладине, н/ж брусьев - стойка на голове.

## **Б) Упражнения с предметами:**

- **для развития силы:**
  - поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх с гимнастической палкой;
  - наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений с гимнастической палкой;
  - круговые движения туловищем с гимнастической палкой;
- **для развития гибкости:**
  - выкруты и вкруты в плечевых суставах со скакалкой.



Упр. для развития прыгучести		+			+		+			+		+			+		+		+		+
Упр. для развития быстроты	+			+			+			+		+		+			+		+		+
Упр. для развития выносливости			+		+		+		+		+		+		+		+		+		
<b>Теоретический материал:</b>																					
Техника безопасности на занятиях	+	+	+												+						
Личная гигиена, закаливание				+							+	+									

Разделы программы	месяц																							
	ноябрь-декабрь								декабрь-январь								январь-февраль							
	13 нед.	14 нед.	15 нед.	16 нед.	17 нед.	18 нед.	19 нед.	20 нед.	21 нед.	22 нед.	23 нед.	24 нед.	21 нед.	22 нед.	23 нед.	24 нед.	21 нед.	22 нед.	23 нед.	24 нед.				
	№ занятий																							
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
	Дата проведения занятий																							
Количество часов																								
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>ОФП</b>																								
Ходьба	+			+			+	+			+	+			+	+			+		+		+	
Беговые перемещения		+	+		+		+		+				+		+	+	+			+	+	+		
Строевые упражнения		+	+		+	+		+	+	+							+		+		+			
Элементы легкой атлетики	+			+		+		+		+		+		+	+		+	+					+	





	Количество часов																					
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>ОФП</b>																						
Ходьба	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Беговые перемещения	+		+	+		+	+		+		+		+		+	+		+	+		+	+
Строевые упражнения		+		+			+		+		+		+	+		+	+		+		+	
Элементы легкой атлетики		+		+	+	+	+		+		+		+			+		+		+		+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>СФП</b>																						
Упр. для развития силы	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Упр. для развития гибкости		+		+			+		+		+		+		+		+		+		+	
Упр. для развития прыгучести	+		+					+		+		+		+		+		+		+		
Упр. для развития быстроты				+			+		+	+		+		+		+		+		+		
Упр. для развития выносливости		+			+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<b>Теоретический материал</b>																						
Техника безопасности на занятиях	+													+						+		
Личная гигиена и закаливание									+				+			+						

	месяц											
	май-июнь											
	37 нед.	38 нед.	39 нед.	40 нед.								



Личная гигиена и закаливание			+			+															
------------------------------	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## **6. СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

Учебное занятие в спортивно-оздоровительной группе проходит 2 раза в неделю по 2 часа (час = 30 мин.).

Учебное занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

**Подготовительная часть** по продолжительности занимает 15 минут и имеет собственные задачи:

1. Подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполняя двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, подвижные игры.

Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

**Основная часть** занятия занимает 35 минут и содержит следующие задачи:

- 1.Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений ОФП и СФП, подвижные игры, эстафеты.

**Заключительная часть** занимает 10 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия используются успокаивающие упражнения (умеренный бег, ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, задания, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные, маршировка с песней и т.п.).

## **Тестирование гимнасток по ОФП и СФП (девочки 5-6 лет)**

По окончании учебного года в группах СО проводятся контрольные нормативы по СФП на основании которых проходит отбор перспективных, одаренных детей 6 лет для перехода в группу НП-1 и продолжения дальнейших занятий спортивной гимнастикой. Учащиеся 5 лет продолжают дальнейшее обучение в группе СО. А также итоговое контрольное тестирование дает возможность тренеру – преподавателю определить результативность тренировочных занятий.

<b>БАЛЛЫ</b>	<b>Скоростно-силовая подготовленность</b>	<b>Силовая подготовленность</b>		<b>Гибкость</b>	
	<b>Челночный бег 2x10 м</b>	<b>Отжимание в упоре на параллельных скамейках</b>	<b>Угол в вися на гимнастической стенке</b>	<b>Шпагат, мост, сидя наклон вперед (складка)</b>	
	<b>сек.</b>	<b>кол-во раз</b>	<b>кол-во раз</b>	<b>сбавки на ошибки</b>	
10,0	6,6	10	25	10,0	0,0
9,5	7,1	-	24	9,7	0,3
9,0	7,2	9	23	9,6	0,4
8,5	7,7	-	22	9,3	0,7
8,0	7,8	8	21	9,2	0,8
7,5	8,3	-	20	8,9	1,1
7,0	8,4	7	19	8,7	1,2
6,5	8,9		18	8,5	1,5
6,0	9,0	6	17	8,4	1,6
5,5	9,5	-	16	8,1	1,9
5,0	9,6	5	15	8,0	2,0
4,5	10,1	-	14	7,7	2,3
4,0	10,2	4	13	7,6	2,4
3,5	10,7	-	12	7,3	2,7

3,0	10,8	3	11	7,2	2,8
2,5	11,3	-	7	6,9	3,1
2,0	11,4	2	6	6,8	3,2
1,5	11,9	-	3	6,5	3,5
1,0	12,0	1	2	6,4	3,6
0,5	12,5	-	1	6,1	3,9

## Тестирование гимнастов по ОФП и СФП (мальчики 5-6 лет)

БАЛЛЫ	Скоростно-силовая подготовленность	Силовая подготовленность		Гибкость	
	Челночный бег 2x10 м	Отжимание в упоре на параллельных скамейках	Угол в висе на гимнастической стенке	(девочки) Два шпагата, мост, наклон вперед сидя (складка)	
	сек.	кол-во раз	кол-во раз	сбавки на ошибки	
10,0	6,0	25	20	10,0	0,0
9,5	6,1	24	19	9,7	0,5
9,0	6,2	23	18	9,6	1,0
8,5	6,3	22	17	9,3	1,2
8,0	6,4	21	16	9,2	1,4
7,5	6,5	20	15	8,9	1,6
7,0	6,7	19	14	8,7	1,8
6,5	6,7	18	13	8,5	2,0
6,0	6,8	17	12	8,4	2,2
5,5	6,9	16	11	8,1	2,4
5,0	7,0	15	10	8,0	2,5
4,5	7,1	14	9	7,7	2,6
4,0	7,2	13	8	7,6	2,7
3,5	7,3	12	7	7,3	2,8
3,0	7,4	11	6	7,2	2,9
2,5	7,5	8	5	6,9	3,0
2,0	7,6	7	4	6,8	3,1
1,5	7,7	4	3	6,5	3,2
1,0	7,8	3	2	6,4	3,3

0,5	7,9	1	1	6,1	3,4
-----	-----	---	---	-----	-----