

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа
Центрального района

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
СПб ГБОУ ДОД ДЮСШ Центрального
района
протокол № 7 от «31» августа 2017 г.

«Утверждаю»
Директор СПб ГБОУ ДОД ДЮСШ
Центрального района
М. Ю. Баранов
«31» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

тренера-преподавателя СПб ГБОУ ДОД ДЮСШ Центрального района

Фамилия Бришуба Имя Надежда Отчество Александровна
Отделение (вид спорта) художественная гимнастика Группа, этап подготовки НП-1
Сроки реализации программы 1-2 года Возраст обучающихся 6-7 лет

Пояснительная записка: Рабочая Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Федерации от 17.09.2012г. № 933). На основе научных и методических материалов и разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов. При разработке Программы использованы нормативные требования в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730).

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание. Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование.

Частные задачи на учебный год:

1. воспитание дисциплинального характера
2. интерес ребят к занятиям
3. развитие гибкости
4. развитие скоростно-силовых качеств
5. развитие прыгучести

Учебный план-график. Годовой учебный план.

Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Количество тренировочных занятий	12	14	13	12	11	12	12	13	12	13	13	13	150
Объём нагрузки по ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Объём нагрузки по СФП													
акробатика	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	20
хореография	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	30
Технико-тактическая подготовка	7	8	8	7	7	7	7	8	8	7	8	8	90
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Участие в соревнованиях			1		1			1	1				4
Инструкторская и судейская практика													
Контрольные испытания	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1		16
Восстановительные мероприятия													
Общее количество часов (в год)	24	28	26	24	24	24	24	26	26	24	28	26	304

Тематическое планирование на учебный год:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	10:	сентябрь-август
	школа режиссуры,		1-11
	правила поведения и ТБ		6-4
	терминология в гимнастике		2-4
2.	Общая физическая подготовка:	60:	сентябрь-август
	хорьба, виски, хорьбол		
	беговые перемещения		
	стр. упр. 2, ОРУ		
3.	Специальная физическая подготовка:	80:	август-сентябрь
	развив. баскетбол, волейбол		
	упр. 2 или развив. скоростно-силовых качеств, разв. гиб.		
	растяжка, разв. сила мышц, спина, бр. пр.		
4.	Техническая (в т.ч. тактическая) подготовка:	90:	сентябрь-август
	упр. 2 бр. пр. : наклоны	60:	
	махи, волны, повороты		
	прыжки, оп-ты, темп	20:	
	захваты, равновесие		
	работа с пред.		
	акробатика	30:	
хореография			
5.	Контрольно-нормативные требования:	16:	сентябрь-август
	шпагат, "складки"		
	нос, "гобка"		
	сила мышц бр. пр. с2		
6.	Соревновательная деятельность:	4	сентябрь-август
	внутри группы		
7.	Психологическая подготовка:		
8.	Инструкторская и судейская практика:		
9.	Восстановительные мероприятия:		

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: ЭМ-1 (накалывание пор-ка)
программа, III кат р

Разделы Программы:	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
хореография	разучивание позиций I, II, III, IV, V терминология, история в хореогр.
акробатика	перекаты на спине в упорной стойке, стойка на лопатках, кувырки: вперед, назад, боком, "колесо", касания
упр. без предметов	прыжки: касаясь, шагком и пр., лев, ногу, каском с двух ног касаясь и пр., лев, ногу. порезками, галоп боком с пр., лев. поворота: пасса, поскок прыжок к колену, с пр., лев ноги. арабск или прямая назад, руки в сборную ЭМ-ка темп: шагалом и ногу руки и передней ногой, поворот на 360°, перекат из позы на заднюю равновесия: боковое или в сборную захват руками ноги стоя на пр., лев или, захват ноги в кольцо руки вде ушей пр., лев, ноги
упр. со скамья	прыжки через скам. вперед, назад, скрестно, галоп в сборную, ось-мерки, маневры, бег через скам., вращен. вперед, назад.

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Контрольно-переводные нормативы:

Контрольные нормативы:	Критерии оценки:
"старушко" шаг на полу	"5" - колени прямые
	"4" - не касаясь пола
	"3" - небольшой провал между ногами
шагата	"5" - правильный шаг
	"4" - бедра не касаются пола
	"3" - небольшой провал
люсь из положения стоя	"5" - сразу к пяткам
	"4" - ширина расстояния между руками и пятками
	"3" - руки не расходятся
	потоки

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)
Внутри группы Зар. во ФЮСШ	22.11.2016-2017	I, II, III - 458, 438, 40
по ОФП и СФП	21.01.2017-2018	III, IV, 6 - 448, 41, 40,5
Внутри группы	20.04.2017-2018	I, II, III, IV - 505 - 388

Тренер-преподаватель:

Булмуева Н.А. (подпись)

Заместитель директора по УСР:

И.А. (Ибраимова О.Б.)