

Комитет образования и науки Курской области
областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Рыльский социально-педагогический колледж»

ПРИНЯТО:

на заседании

педагогического совета

Протокол № 9

от «28» августа 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор  О.А. Ильина

Приказ № 155

от «03» сентября 2019г.

Дополнительное образование

Дополнительное образование детей и взрослых

Рабочая программа

Реализация дополнительной программы физкультурно-спортивного направления:

спортивная гимнастика для групп начальной подготовки

Разработал преподаватель:

Абросимов С.А.

г. Рыльск, 2019 г.

Календарно - тематическое планирование курса (52 ч.)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Дата проведения	Кол-во часов
1	Знакомство группы. Разновидности ходьбы. Прыжковые упражнения.	02.10.18 05.10.18	2
2	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.	09.10.18 12.10.18	2
3	Инструктаж по ТБ. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).	16.10.18	1
4	Шаги с продвижением вперед, в полу и полном приседе.	19.10.18	1
5	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Широкие стойки на ногах.	23.10.18 26.10.18	2
6	Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах). Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).	06.11.18 08.11.18	2
7	Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука. Ползание на четвереньках со сменой направления и скорости.	13.11.18 15.11.18	2
8	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Упражнения в равновесии.	20.11.18 22.11.18	2
9	Инструктаж по ТБ. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка). Упражнения в ходьбе, ползании.	27.11.18 29.11.18	2
10	Ходьба по гимнастической скамейке. Воспроизведение заданной игровой позы.	04.12.18 06.12.18	2
11	Жонглирование малыми предметами. Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.	11.12.18 13.12.18	2
12	Упражнения на четвереньках. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	18.12.18 20.12.18	2
13	Упражнения лежа на спине и животе. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.	25.12.18 27.12.18	2
14	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Равновесие «ласточка».	22.01.19 24.01.19	2
15	Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. Упражнения на формирование правильной осанки.	29.01.19 31.01.19	2
16	Инструктаж по ТБ. Упражнения с предметами. Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.	05.02.19 07.02.19	2
17	Ходьба на носках. «Разминка балерины». Упражнения на гимнастической скамейке.	12.02.19 14.02.19	2
18	Игра в шарики и кольца. Упражнения на гимнастической стенке.	19.02.19 21.02.19	2
19	Ходьба под музыкальное сопровождение. Комплекс ритмической гимнастики.	26.02.19 28.02.19	2
20	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении Танцевальные упражнения.	05.03.19 07.03.19	2
21	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Жонглирование на ограниченной опоре.	12.03.19 14.03.19	2
22	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	19.03.19 21.03.19	2
23	Гигиена, предупреждения травм на занятии по гимнастике, врачебный контроль. Упоры (присев, лежа, согнувшись).	26.03.19 28.03.19	2

24	Седы (на пятках, углом). Группировка, перекаты в группировке.	02.04.19 04.04.19	2
25	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	09.04.19 11.04.19	2
26	Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки.	16.04.19 18.04.19	2
27	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности.	23.04.19 25.04.19	2

Список литературы

1. Ю.К.Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М.Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.
2. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
3. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС
4. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Ленизда
5. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
6. Ю.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие) Малаховка МОГИФК 1987
7. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986
8. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989
9. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010
10. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012